www.ibtesama.com

# النظام الغذائي الطبيعي البديل عن الحمية

www.ibtesama.com www.ibtesama.com FARES_MASRY FARES_MASRY

برنامج ذو خطوات أربع تؤدي إلى مظهر أفضل وراحة قصوى على المستويين الجسدي والنفسي

FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

د. جوي شولمان

نقلته إلى العربية
سهى كركي

العبيكان
Obeikan

www.ibtesama.com Exclusive




النظام الغذائي الطبيعي
البديل عن الحمية

www.ibtesama.com Exclusive


FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

# النظام الغذائي الطبيعي
# البديل عن الحمية

## برنامج ذو خطوات أربع
## تؤدّي إلى مظهر أفضل وراحة قصوى
## على المستويين الجسدي والنّفسي

مجلة الابتسامة

تأليف

د. جوي شولمان

نقلته إلى العربية

سهى نزيه كركي

العبيكان
obeikan

www.ibtesama.com Exclusive

Original Title:

**The Natural Makeover Diet**

By: Dr. Joey Shulman

Copyright © 2005 by Dr. Joey Shulman

ISBN: 10 0 - 470 - 83670 - 9

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition published by: John Wiley & Sons Canada, Ltd.

**حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع جون وايلي - كندا.**

© العبيكان Obeikan **1428هـ - 2007م**

ISBN 7 - 148 - 54 - 9960

الطبعة العربية الأولى **1428هـ - 2007م**

**الناشر**

**شركة العبيكان Obeikan للنشر**

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة الموسى للمكاتب

هاتف: ٢٩٣٧٥٧٤/ ٢٩٣٧٥٨١، فاكس: ٢٩٣٧٥٨٨ ص. ب: 67622 الرياض 11517

ⓒ مكتبة العبيكان، 1427هـ

*فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر*

شولمان، جوي

النظام الغذائي الطبيعي البديل عن الحمية. / جوي شولمان؛ سهى نزيه كركي. - الرياض 1428هـ

260 ص؛ 16.5× 24 سم

ردمك: 2 - 243 - 54 - 9960

1 - الحمية  1 - التغذية

أ. كركي، سهى نزيه (مترجم)  ب. العنوان

ديوي: 613.25  1428 / 1850

***امتياز التوزيع شركة مكتبة العبيكان Obeikan***

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف: ٤١٦٠٠١٨/ ٤٦٥٤٤٢٤ - فاكس: ٤٦٥٠١٢٩ ص. ب: 62807 الرياض 11595

---

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكيـة، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

www.ibtesama.com Exclusive




www.ibtesama.com Exclusive


FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

# المحتويات





www.ibtesama.com Exclusive



FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

# كلمة شكر وتقدير

هذا الكتاب مشروعٌ راود أفكاري لسنوات عديدة، وما كانت الفكرة لتتحوّل إلى واقع لولا بعض الأشخاص الذين قدموا لي الدعم والعون.

أشكر فريق العمل في دار جون وايلي وأولاده على المجهود الذي بذله كلّ فرد منهم. لا يسعني سوى أن أقدّم شكري الجزيل لروبرت هاريس الذي آمن بهذا المشروع ودعمه بتفانٍ كبير منذ انطلاقه. كما أشكر المحرّرة جون ويتمان على عملها المثير للإعجاب والحسّ المهنيّ لديها وقدرتها على رسم ابتسامة دائمة على وجهي. أعتبر نفسي محظوظة بفرصة التعاون معها.

إلى عاملي دار وايلي الآخرين الذين ساعدوني إلى حدّ كبير والذين لعبوا دوراً أساسياً في إنجاح هذا المشروع. أخصّ بالذكر إليزابيث ماكوردي وإيان كو وسارة تريمبل. أمّا شكري الخاص، فأقدمه لميغان بروسو.

أعبّر عن بالغ تقديري لجمعية «جينيوين هيلث». أشكر القيّمين عليها على التفاني المستمر في مجال الصحة العامة وعلى الدعم الدائم للأبحاث. إنّ ذلك الدعم يعتبر الأساس المتين الذي يعتمد عليه طلاّب الطبّ. أخصّ بالذكر ليزا كيشولم وجانيس بارتينغون وبيث بوتروسام غرايسي وستيوارت براون.

أشكر أصدقائي وأفراد عائلتي على محبتهم ودعمهم المذهلين. الشكر الجزيل يعود إلى والديّ اللذين استطاعا بدعمهما أن يساعداني ولينا وداني على الوصول إلى أهدافنا المرجوّة في الحياة.

شكري الأكبر يعود إلى زوجي وابني. أشكر ابني جوناه على قدرته الدائمة على إزالة التوتر من حياتي وعلى تذكيري بالعناصر الأهم في الحياة. مجرّد التحدث إليه ينسيني همومي.

www.ibtesama.com Exclusive

أشكر زوجي راندي على الوصفات اللذيذة والمغذية التي ابتكرها لهذا الكتاب. أعتبره أكثر الطهاة مهارةً، وتسرّني مشاطرة وصفاته السهلة والصحيّة مع القرّاء.

أخيراً، لا يسعني سوى أن أشكر زوجي مجدداً، فلولاه لما استطعت إكمال هذا المشروع. إنّه أهم ما في حياتي، فهو زوجي وصديقي وأب ابني.

أشكرك على دعمك اليومي وعلى محبتك الدائمة.





www.ibtesama.com Exclusive

# مقدمة

## «ما من جمال خارجي من دون راحة نفسية وسلامة جسدية»

***قول مجهول الأصل***

المظهر الخارجي لا يعطي إشارات خاطئة. بوسعنا تحديد الحالة النفسية للمرأة بمجرد النظر إلى بشرتها وشعرها وأظافرها. إن كان المرء غير مرتاحٍ نفسياً، فإنّ ذلك يظهر بأشكالٍ عديدة مثل الجيوب المنتفخة تحت العينين أو البشرة الجافة أو الأظافر سريعة الانكسار أو التجاعيد المبكرة أو الوزن الزائد أو الصعوبة في تخفيف الوزن. إلاّ أنّ في مجتمع اليوم ظاهرة تكمن في إخفاء إشارات عدم الارتياح النفسي عوضاً عن التخلص منها بالحلول العلاجية المناسبة. تلجأ النساء في أيامنا هذه إلى الحلول الخارجية السريعة كالمساحيق التجميلية وجلسات تسمير البشرة. كما قد يصل الحد إلى الاعتماد على عمليات التجميل التي قد تجازف النساء بالخضوع لها لمجرّد الرغبة في تحسين مظهرن الخارجي. في الواقع، إنّ الطريقة المثلى للحصول على الجمال الخارجي مدى الحياة هي الاهتمام بالصحة النفسية والجسدية أولاً. عندها، يبرز الجمال الطبيعي من خلال البشرة النقية الخالية من التجاعيد وبريق العينين والأظافر القوية والشعر اللمّيع والوزن الطبيعي والصحي. على كل امرأة تريد مظهراً خارجياً أجمل الاهتمام بعدة تفاصيل مثل النظام الغذائي الصحي والمغذي والتمارين الرياضية الملائمة والفيتامينات الصحيحة. إنني أؤكد بأنّ هذه المسائل هي أكثر الأساليب فعاليةً لضمان جمال خارجي باهر وطويل الأمد.

www.ibtesama.com Exclusive

في المراحل الأولى من التحضير للكتاب ودراسة احتمال نجاحه، اجتمعت مع الناشر وشعرت بالحماس حيال تقديم هذه المعلومات للنساء من مختلف الأعمار. بما أنني كنت أعمل كعارضة أزياء في الماضي، لطالما لاحظت التأثير السلبي للتدخين والنظام الصحي السيّئ والتوتر على النساء وحتى الشابات منهن. بدت الشابات أكبر سنّاً وهنّ في العشرينات من عمرهن، وكل ذلك بسبب تسارع العمليات الجسدية، وهذا أمر سأناقشه في الفصل الثاني. أعمل اليوم في مجال الصحة كاختصاصيةً في تحسين صحة النساء من خلال الأساليب الطبيعية. إنني أساعد النساء على التوصل إلى الجمال الخارجي والصحة النفسية السليمة من خلال اعتمادي على اختصاصي وعلى شغفي في مساعدتهن. النتائج التي نتوصل إليها مع هؤلاء النساء مذهلة على صعيد المظهر الخارجي والوضع النفسي.

## العمليات التجميلية

تشير الإحصاءات الخاصة بعمليات التجميل إلى أنّ 90 في المئة ممن يخضع لها هم من النساء. لا يكمن لأحد أن ينكر رغبة النساء المستمرة في أن يكون مظهرهنّ الخارجي جميلاً. إلاّ أنّ السؤال هو: هل يمكن الحلّ في عمليات التجميل والمستحضرات الطبية باهظة الثمن؟ إنني أشجع الجميع على اتخاذ الخطوات اللازمة للتوصل إلى الارتياح الذاتي. إلاّ أنّ ما يقلقني هو أنّ مجتمعنا بات محكوماً بهوس العمليات والإجراءات التجميلية الأخرى التي قد تكون وغير ضرورية. ليس الهدف من هذا الكتاب الانتقاص من عمليات التجميل بل تشجيع النساء على اللجوء إلى الأساليب الطبيعية للحصول على وزن مناسب وبشرة جميلة وجمال مذهل.

بات مجتمعنا قائماً على التركيز على الجمال الخارجي والتشبث بالصبّا. يبرز ذلك في البرامج التلفزيونية التي تعتمد على تغيير المظهر الخارجي



www.ibtesama.com Exclusive

للأشخاص غير المرتاحين حيال الأسنان أو الشعر أو الوزن أو الأنف او الثديين. يلجأ هؤلاء إلى شدّ البطن أو حقن «البوتوكس» أو شفط الدهون أو شدّ المؤخّرة. هذه العمليات باهظة الكلفة وشديدة الخطورة، ولكنّ هؤلاء يعتمدون عليها للحصول على مظهر كامل. أصبحت البرامج التلفزيونية القائمة على هذه الفكرة مشهورة للغاية وباتت تستقطب اهتمام عدد كبير من المشاهدين. تقوم كل حلقة على تغيير مظهر إحدى النساء وعرض ذلك للمشاهدين، وتزعم هذه البرامج بأنّ هذا الإجراء يعزّز ثقة المرأة بنفسها ويحوّلها إلى ملكة جمال.

بالرغم من أنّ ذلك يبدو عملاً جنونياً، إلاّ أن كثيراً من النساء يخضعن لهذا النوع من العمليات الخطرة التي قد تحمل معها تأثيرات جانبية سلبية وطويلة الأمد. إنني لا أزعم بأنّ أسلوبي الطبيعي يضمن النتائج نفسها التي تصل إليها المرأة بعد عمليات التجميل. إلاّ أنّها قادرة على الحصول على بشرة جميلة ووزن مثالي ونشاط دائم وجمال رائع من خلال هذا الأسلوب البسيط.

غدت العمليات التجميلية واسعة الانتشار والدليل هو ملايين الدولارات التي يتم إنفاقها سنوياً على هذه الاجراءات. شهد العام 2004 ارتفاعاً في عدد هذه العمليات. بلغت نسبة ازديادها 5 في المئة ووصل عددها إلى أكثر من 9.2 ملايين عملية. وفقاً للجمعية الأميركية لأطباء التجميل، فإنّ هذه النسبة موازية لنسبة تحسّن اقتصاد البلاد!

في العام 2004، كانت العمليات الخمس الأكثر انتشاراً هي: تجميل الأنف (305.000) وشفط الدهون (324.000) وتكبير الثديين (264.000) ورفع الجفنين (233.000) وشدّ الوجه (114.000).

بلغ الدخل السنوي المتأتي من عمليات التجميل في الولايات المتحدة للعام 2003 الأرقام التالية:





www.ibtesama.com Exclusive

- شفط الدهون: 2500 دولار لكل عملية؛ 991 مليون دولار سنوياً.
- «البوتوكس»: 380 دولاراً لكل عملية؛ 871 مليون دولار سنوياً.
- شدّ الوجه: 6000 دولار لكل عملية؛ 749 مليون دولار سنوياً.
- رفع المؤخّرة: 5000 دولار لكل عملية؛ 17 مليون دولار سنوياً.
- التقشير الكيميائي للبشرة: 800 دولار لكل عملية؛ 578 مليون دولار سنوياً.
- شدّ الزندين: 3300 دولار لكل عملية ؛ 35 مليون دولار سنوياً.

## الجمال الخارجي

### «تبدين رائعة الجمال!»

*بيلي كريستيل، ممثل كوميدي*

للجمال الخارجي أهمية كبرى في مجتمعنا. بتنا نشعر بارتياح نفسي عندما يكون مظهرنا الخارجي مقبولاً أو عندما نكون مقتنعين بجمالنا. رأيت مؤخراً بطاقة معايدة كُتبت عليها العبارة التالية: «الملابس الأنيقة مفتاح لمختلف الفرص الحياتية». هذه العبارة صحيحة إلى حدّ معين. إنني أعترف بأهمية المظهر الحسن وتأثيره على نفسية المرء. كثيراً ما نكون أكثر ثقة بأنفسنا إن كنّا ندرك بأنّ مظهرنا جميل. إننا نتأثر بمختلف عناصر مظهرنا الخارجي كالبشرة والشعر والأظافر والبنية والملابس، ولذلك تأثير كبير على طريقة تعاملنا مع أفراد العائلة والزملاء وحتى مع أنفسنا. إلاّ أن خبرتي ومشاهداتي المهنية قد أظهرت لي أنّ الوصول إلى أعلى درجات الجمال يعتمد على خطوات طبيعية لا على العمليات الجراحية.

عندما تكون الصحة النفسية سليمة يظهر المرء بأفضل شكل ممكن. يغلب البريق والجمال على المظهر الخارجي عند اتباع الخطوات الأربع التي يذكرها هذا الكتاب وهي:



www.ibtesama.com Exclusive

1) تطهير الجسم.

2) الاعتماد على الغذاء الصحي.

3) الترطيب.

4) المحافظة على الصحة السليمة.

## البروكولي أم «البوتوكس»؟

بالتوازي مع تطوّر العمليات التجميلية، هناك الكثير من الأشخاص الذين ينفقون أموالهم على الأساليب الصحية والعلاجات الوقائية. بدأت هذه الوسائل بالانتشار، وأصبح الناس مدركين لأهمية الغذاء الصحي وممارسة الرياضة وتناول الفيتامينات ولتأثيرها الإيجابي على المستوى الحياتي والجمالي. ما من دواء أو مستحضر يؤدي إلى النتائج نفسها التي يتوصل إليها المرء من خلال اعتماده على الغذاء الصحي.

الإحصاءات الخاصة بالمنتجات الصحية الطبيعية مماثلة لتلك الخاصة بعمليات التجميل، فالنساء يشكلن الجسم الاستهلاكي الأكبر لها. تتحلّى النساء بالعزم والحماس تجاه الحصول على المعلومات الكافية المتعلقة بالطعام الصحي وبالجرعات المكمّلة. تسعى النساء إلى تنوير أنفسهن ليصبحن أكثر قدرةً على اختيار المشتريات اللازمة للمنزل والتأكد من الصحة السليمة للعائلة إضافةً إلى المحافظة على هذه الصحة وعلى المظهر الحسن والمستوى الحياتي العالي. توصلت الدراسة الوطنية الصحية التي أجريت في العام 1998-1999 إلى المعلومات التالية:

- تعير النساء أهميةً أكبر للغذاء الصحي مقارنةً مع الرجال.
- النساء أكثر استهلاكاً للفيتامينات المكمّلة.
- عند اختيار الأطعمة، النساء أكثر اهتماماً بالصحة والوزن والأمراض.



www.ibtesama.com Exclusive

تهتم 80 في المئة من النساء بالمحافظة على الصحة السليمة أو بتحسينها من خلال الغذاء السليم، بينما لا تزيد نسبة الرجال المهتمين بذلك عن 63 في المئة.

تتأثر 59 في المئة من النساء بالمحافظة على الوزن عند اختيار الأطعمة بينما يهتم بذلك فقط 41 في المئة من الرجال.

تعي 48 في المئة من النساء ارتباط الطعام بأمراض القلب بينما يدرك ذلك 38 في المئة من الرجال.

## الخطأ في استعمال عبارة «مضاد للهرم»

أثناء البحث عن المنتجات الجمالية الطبيعية، يجد المستهلك في الأسواق الكثير من الكتب والبرامج التي تُسمّى «مضادة للهرم». هذه العبارة غير دقيقة، فمن غير الممكن أو المستحبّ منع عملية التقدّم في السن. إنّها مسألة طبيعية ومهمة لانتقال الجسم من مرحلة إلى أخرى. عوضاً عن التفكير بوسائل مضادة للهرم، على المرء البحث عن الأساليب الطبيعية المناسبة للتقدم في السن بشكل سليم وصحي. على المرء تقبّل تأثير الوقت على الجسم والمظهر الخارجي، ولكنّه قادر على الشعور بأنّه أصغر سناً بحوالى عشر أو عشرين سنة وهو في العقد الخامس أو السادس أو السابع من عمره! يعتمد هذا الكتاب على الفكرة التالية: للحصول على مظهر خارجي مذهل مهما كان سنّ المرء، عليه الالتفات إلى التغيرات النفسية الضرورية. إن كنت تعاني من اسوداد ما تحت العينين أو التجاعيد أو حب الشباب، فإنّ تحسّن المظهر الخارجي يعتمد بالدرجة الأولى على وضع حدّ للتأثيرات المتأتية من العوامل النفسية. عندها، تكون النتيجة المضمونة عينين برّاقتين وبشرة نضرة وبنية رشيقة.



www.ibtesama.com Exclusive

## العوامل السلبية المؤثّرة على الجمال

استطعت من خلال خبرتي المهنية تحديد العوامل الثلاثة الرئيسية والمؤثّرة بشكل سلبي على الجمال. هذه العوامل جسديةٌ تسرّع عملية التقدّم في السن إلى حدّ كبير. عندها، تشعر النساء في العقد الثاني أو الثالث أو الرابع من عمرهن بأنهنّ أكبر سناً. إلاّ أنّ الاعتماد على أسلوب حياتي صحي وعلى معلومات صحيحة يحول دون ذلك بشكل فعّال وفوري. جسم الإنسان سريع التأثر والشفاء، ولذلك، فإنّ أسبوعاً واحداً من الغذاء الصحي والجرعات المكمّلة وشرب المياه مدةً كافية لملاحظة التحسن. عند تطبيق الخطوات الأربع التي يتألف منها نظامنا الغذائي الطبيعي، يعود الجسم إلى حالته السليمة. في غضون الأسبوع الأول من اتباع النظام الغذائي ذي الخطوات الأربع، يبدأ المرء بملاحظة تغيّرات كبيرة مثل نقاء البشرة وخسارة الوزن وازدياد النشاط. في غضون أسبوعين إلى أربعة أسابيع، تزداد درجة التغيّرات وتصبح طويلة الأمد.

يعرض الكتاب تفسيراً مفصّلاً للعوامل الرئيسية الثلاثة التي تؤثر على الجمال بشكل سلبي وهي:

1 - عملية هضم غير كاملة.

2 - التهاب مزمن.

3 - تعرض الخلايا لأضرار جذرية.

في الفصول، من الثالث إلى السادس، شرحٌ للنظام الجمالي والصحي ذي الخطوات الأربع. إنّ الاعتماد على هذا النظام يضمن تحويل العوامل المؤثّرة على الجمال من سلبية إلى إيجابية. عندها وعوضاً عن شعور المرء بأنّه أكبر سناً بسبب بعض العمليات الجسدية، تبدأ هذه الوظائف الفيزيولوجية بمساعدته على التوصل إلى صحة سليمة ونضارة دائمة.



www.ibtesama.com Exclusive

## الشروع في النظام الغذائي الطبيعي

كما سبق وذكرنا، فإنّ النظام الغذائي الطبيعي يشمل أربع خطوات تضمن الحصول على راحة نفسية وجمال باهر. هذه الخطوات هي:

- تطهير الجسم (لخمسة أيام).
- الاعتماد على الغذاء الصحي.
- الترطيب.
- المحافظة على الصحة السليمة.

أنصح بقراءة جميع فصول الكتاب للحصول على المعلومات الكافية قبل الشروع في اتباع هذا النظام. من المهم أن يفهم الجميع الوظائف الجسدية المختلفة إضافةً إلى الخطوات الطبيعية المناسبة والضرورية للشفاء والمحافظة على الصحة السليمة. من خلال عملي اكتشفت أنّ من يعي دوافع اتباع الخطوات الضرورية واللازمة يصل إلى الهدف المرجو وإلى الصحة السليمة بسرعة أكبر. يعود ذلك إلى الارتباط الوثيق بين العقل والجسد. إلاّ أنني أدرك أنّ بعضكم يشعر بالحماس تجاه الشروع في تطبيق النظام الغذائي الصحي وفي الحصول على النتائج بشكل سريع وفوري. إن كنتم ترغبون في ذلك، فما عليكم القيام به هو التوجه إلى الخلاصة التي تلي الفصول من الثالث إلى السادس. بعد ذلك، يمكنكم قراءة المعلومات المفصّلة متى أردتم. تتضمن الخطوة الأولى من النظام مرحلة تطهير مدتها خمسة أيام، وهي المدة الكافية لتطهير الجسم. أنصح البدء بها يوم الاثنين لتمتدّ إلى يوم الجمعة، حيث إنّ نهاية الأسبوع تشمل عادةً اتباعاً غير دقيق للأنظمة الغذائية. بعد هذه الأيام الخمس يصبح بوسعكم الانتقال إلى الخطوات الثلاث الأخرى.

في الفصلين السابع والثامن معلومات إضافية عن العوامل المحسّنة للصحة وإجابات متعلقة بأسئلة يتمّ طرحها بشكل متكرّر. على سبيل المثال.



www.ibtesama.com Exclusive

كثيراً ما يتساءل الناس عن بديل السكر غير المضرّ أو عمّا إذا كانت الزبدة أفضل من السمنة. في نهاية الكتاب تجدون أيضاً مجموعة من الوصفات السريعة والسهلة التي تضمن وجبات لذيذة للغاية.

إنني أشدّد على أنّ الصحة السليمة هي من حقّ كل إنسان وليست مجرّد امتياز يحظى به البعض. أحييكم على رغبتكم في الحصول على الراحة النفسية والسلامة الجسدية. أتمنى أن تطلعوني على النتائج الجمالية التي ستحصلون عليها من خلال التوجه إلى موقعي الالكتوني w.w.w.drjoey.com يسعدني إرسالكم الصور التي تظهر التغييرات التي ستطرأ على مظهركم الخارجي بعد اتباع النظام الغذائي الصحي.

أتمنى لكم دوام الصحة والسعادة،

***د. جوي شولمان***





www.ibtesama.com Exclusive




www.ibtesama.com Exclusive



# 1

## وضعكم الصحي الحالي

**«أفضل ما في الجمال هو الجمال الداخلي الذي لا يسع لأية صورة إظهاره».**

*السير فرانسيس بايكن*

الحكمة الفطرية للجسد تجعله قادراً على التأكد في كلّ دقيقة من أنّ مختلف الوظائف سليمةٌ وتعمل بانتظام. عملية التحقق هذه إضافةً إلى الوظائف الجسدية التي تعمل بشكل مستمر ومنتظم تجعل من الجسم أعجوبة مذهلة. نذكر على سبيل المثال الإفرازات الكيميائية في الدماغ والإفرازات المخاطبة في المعنى الدقيق والكريات البيضاء المضادة للالتهاب. إلاّ أنّ الجسم، كسائر الأشياء الأخرى في الحياة، قادرٌ على أن يعمل بشكل خالٍ من الشوائب لمدة معينة من الوقت تبدأ بعدها الصعوبات بالظهور. لسوء الحظ فإن الصحة تتدهور والجمال يتقلّص مع الوقت (وقد يتمّ ذلك بشكل سريع بحسب البنية الجينية للإنسان). ما يسرّع هذه العملية في العالم الغربي هو اعتمادنا على الأطعمة السريعة أو تلك المشبعة بالدهون أو على السكر الأبيض والطحين الأبيض. كما أنّنا لا نتناول ما يكفي من الدهون المفيدة والضرورية أو من الفاكهة والخضار. إضافةً إلى ذلك، في مجتمعاتنا اعتماد على التدخين ودرجة عالية من التوتر والضغوطات النفسية، يقابلها امتناع عن ممارسة الرياضة وعن شرب كمية كافية من المياه.

www.ibtesama.com Exclusive

## عذراً أيّها الجسد

من حسن حظنا أنّ الجسم سريع الشفاء. حتى بعد سنوات طويلة من عدم الاهتمام به، بوسع الجسد العودة إلى حالته الطبيعية والسليمة والخالية من الأمراض بمجرّد منحه الظروف المناسبة. قد يتساءل البعض عن علاقة ذلك بالجمال الخارجي. إنني أؤكد لكم بأنّ هذا الجمال يعتمد إلى حدّ كبير على الصفاء الداخلي. الحصول على جسم سليم وصحي يضمن جمالاً باهراً يختلف عن المظهر الحسن الذي تؤدي إليه العمليات الجراحية أو جلسات تسمير البشرة أو المستحضرات التجميلية. النظام ذو الخطوات الأربع يضمن بريقاً وإشراقاً لا يمكن التوصل إليهما من دون سلامة جسدية وفيزيولوجية. إضافة إلى ذلك، هذا النظام يجنّبكم التأثيرات الجانبية التي ترافق عادةً العمليات الجراحية والأدوية (مثل الالتهاب وفترة الشفاء الطويلة). هذا النظام طبيعي وسهل التطبيق، ويقدّم خيارات غذائية لذيذة إضافةً إلى الوسائل الضرورية التي تحتاجون إليها للوصول إلى أهدافكم الصحية والجمالية.

## العوامل الوراثية

أثناء دراستي لعلم التشريح، كانت لكل طالب جثةٌ عليه تشريحها واستخدامها للتعلّم. استطعت من خلال وجودي في مختبر التشريح التعرّف إلى البنية الداخلية للجسم. ذُهلت بتشابه الأجسام المختلفة، فلجميع الأشخاص التوزيع نفسه للعروق والشرايين والأعصاب.

بعد مزاولتي لمهنة الطب ومقابلة المرضى، بات من الواضح لي أنه بالرغم من تشابه الجسم على المستوى الداخلي فإنّ الأفراد يختلفون من حيث التكوين والتجاوب مع العوامل الخارجية التي تؤثر على الصحة. هذا التباين هو ما يؤدي إلى إصابة شخص ما بالانفلونزا وسلامة شخص آخر منه بالرغم من تعرض الاثنين للفيروس. هناك مثال آخر على هذا الاختلاف وهو قدرة بعض المحظوظين على المحافظة على وزنهم بالرغم من تناولهم كميات كبيرة من الأطعمة الجاهزة



www.ibtesama.com Exclusive

والسكريات (هؤلاء أشخاص نادرون). في المقابل، اتباع نظام غذائي مماثل يؤدي إلى بدانة الآخرين أو إصابتهم بداء السكري. كل ذلك دليل على أنّ لكل منّا تكويناً جينياً يحدّد إمكانية الإصابة ببعض الأمراض ويفرض الوضع الصحي الحالي للمرء. هذا ما أسمّيه «قاعدة جورج بيرنز الصحية». جورج بيرنز هو أهم المؤدين الكوميديين في القرن العشرين. كان جورج بيرنز يدخن السيجار بشكل دائم ويتناول كمية كبيرة من الأطعمة غير الصحية. حين سُئل السيد بيرنز عن رأي طبيبه بتدخينه المستمر، قال السيد بيرنز والسيجار في يده: «طبيبي ميت!».

بالرغم من قيامه بمختلف الأمور المنافية للقوانين الصحية، عاش جورج إلى سن المئة عام وهو بصحة جيدة. كما كان جورج محباً للناس وكان زواجه رائعاً، الأمر الذي لعب دوراً في كون صحته سليمة. هناك أشخاص كثيرون لا يتمتعون بالمناعة نفسها التي جعلت من جورج شخصاً سليماً طوال هذه المدة. إن اتبع هؤلاء نمط عيش جورج لأصيبوا بأمراض القلب أو السرطان ولأدّى ذلك إلى وفاتهم في سن مبكرة. قد تتشابه التفاصيل الجسدية ولكننا نتجاوب بشكل مختلف مع البيئة والطعام والأفكار والحركة.

## دقة الصحة وتشعّبها

> «يظن بعضهم أنّ الأطباء والممرضين قادرون على تحقيق المستحيل كإعادة البيضة إلى داخل قشرتها».

*قول مجهول الأصل*

يشمل الجسم العديد من الأجهزة مثل جهاز المناعة والجهاز العصبي والجهاز الهضمي. بالرغم من أنّ مناقشة هذه الأجهزة تتم بشكل منفرد لكل جهاز على حدة إلا أنّها مرتبطة ببعضها. هذه الأجهزة مماثلة للأدوات الموسيقية المختلفة التي تعمل معاً لتشكّل قطعة موسيقية رائعة. هذه الأجهزة تتواصل وتعمل بشكل متّحد لتكون صحة المرء بأفضل شكل ممكن. هذه فكرة قد يعتبرها بعضهم غريبةً لأنّ الطبّ



www.ibtesama.com Exclusive

اليوم يصف هذه الأجهزة على أنّها منفصلة. على سبيل المثال: إن كان المرء يعاني من مشكلة في الجهاز الهضمي فإنّه يزور طبيباً مختصاً بهذا الجهاز، وإن كانت المشكلة متعلّقة بالقلب فإنّه يستشير الطبيب المتخصص بأمراض القلب. إن كان المرء يعاني من آلام في الركبة، فإنّه يزور جرّاح عضم. هناك بالطبع حالاتٌ طارئة لا تسمح للمرء بالبحث عن الطبيب المتخصص بحالته. إلاّ أنّني أؤمن بالطبّ الشامل الذي يركّز على الشفاء الذي يكون من خلال الغذاء السليم وممارسة الرياضة والتحكم بنمط العيش. أعتقد أنّ هذا الطب يضمن سلامة الصحة على المستويين الداخلي أي الفيزيولوجي والخارجي أي الجمالي. بوسع هذا النوع من الطب أن يستخدم كأداةٍ وقائية تحول دون الإصابة بالأمراض وتضمن النتائج نفسها التي يتوصل إليها الطب التقليدي.

يدرك معظم الناس فوائد الطب الشامل ولكنّ الكثير منهم لا يطبقون أسس هذا النوع من الطب في حياتهم. هناك عناصر عديدة مرتبطة ببعضها وتؤدي إلى صحة سليمة إلى حدّ كبير، وكثيرون من الناس لا يعون أهمية ارتباط هذه العناصر والالتفات إليه. على سبيل المثال، الطعام والمزاج والأمراض والرياضة مسائل مرتبطة ببعضها بشكل وثيق. يذهلني الأمر عندما يتفاجأ بعض المرضى البدينين من إصابتهم بأمراض أخرى كالضغط المرتفع للدم أو السكري أو الاكتئاب أو آلام الظهر. عوضاً عن الالتفات إلى الصلة بين الأمرين، تكون ردّة فعل هؤلاء قائمة على أنّ حظهم السيّئ أدّى إلى معاناتهم من أمراضٍ عدة في الوقت نفسه. في الواقع، هناك سبب واحد ورئيس لمختلف مشكلاتهم الصحية. المشكلة الرئيسة هي النظام الغذائي الخاطئ الذي يتسبب بالوزن الزائد وبالضغط على القلب (الضغط المرتفع) وبالضغط على المفاصل (آلام الظهر) وبتقلب مستوى السكر في الدم (السكري).

بالرغم من محاولة الأطباء لفهم بعض الحالات الصحية، إلاّ أنّ الوسائل التي يتبعونها تعمل على حجب المرض بواسطة الأدوية لا على وضع حدّ للمشكلة. إن كان



www.ibtesama.com Exclusive

المرء يعاني من الإسهال أو من آلام في المعدة، فيتم عندها وصف دواء مضاد للحموضة. إن كانت المشكلة ضغط دم مرتفع، فإنّ الحلّ يكون دواءً مدرّاً للبول. إن كان المرء يعاني من الاكتئاب، فإنّ الطبيب ينصحه بجرعات من أدوية الأعصاب، عوضاً عن الاستفادة من العوارض لاكتشاف العامل المؤدي إلى هذه الحالة، يظن الأطباء أنّ الشفاء من المرض يتمّ عند التخلص من العارض. ظاهرة الالتفات إلى العوارض لا إلى الأسباب ظاهرة واسعة الانتشار، والدليل هو مليارات الدولارات التي ينفقها الناس على الأدوية. يظهر الجدول التالي الأدوية العشرة الأكثر مبيعاً في العام 2003.

***الجدول 1،1: الأدوية العشرة الأكثر مبيعاً في العام*** 2003.

| الدواء ومرتبته | الشركة | المبيع في الولايات المتحدة (مليار) |
|---|---|---|
| 1. ليبيتور: دواء يخفف من الكولسترول | Pfizer US Pharm | 6.30$ |
| 2. زوكور: دواء يخفف من الكولسترول | MSD | 5.10$ |
| 3. بريفاسيد: للحرقة والحموضة | Tap Pharm | 4,40$ |
| 4. بروكريت: دواء يعالج فقر الدم والإجهاد عبر زيادة الكريات الحمر | Ortho | 3.20$ |
| 5. نيكسيوم: للحرقة والحموضة | Astrazeneca | 2.90$ |
| 6. زابريكسا: الفصام | Lily | 2,80$ |
| 8. سيريبريكس: دواء مضاد للالتهاب | Pharmacia/Upjohn | 2.50$ |
| 9. إيبوجين: للعجز الكلوي المزمن | Angen | 2.50$ |
| 10. نيورونتين: للآلام المتأتية عن داء المنطقة أو عن النوبة المرضية عند الراشدين | Pfizer Us Pharm | 2.40$ |



www.ibtesama.com Exclusive

عوضاً عن حجب العوارض علينا أن نبدأ الإصغاء إليها، فهي الوسيلة التي يعتمد عليها الجسم للتواصل معنا. إنها الأعلام الحمراء التي تشير إلى خطبٍ جسدي ما. الجسم يُشفى بسرعة ولكنّ العوارض المتكررة والمؤلمة كالانتفاخ والإجهاد وآلام المفاصل والغازات قد تؤدي إلى حالات صحية أكثر خطورة أو إلى أمراض مزمنة.

***معلومات غذائية:*** *نشرت مجلة نيو إنغلاد الطبية مؤخراً دراسة أثبتت أنّ عملية شفط الدهون تزيل إلى 12 في المئة من وزن الجسم. لكنّها لا تقلّص من إمكانية الإصابة بأمراض القلب أو السكري، كما يتمّ عند تخفيف الوزن عبر اتباع حمية غذائية وممارسة الرياضة.*

## نوعية الحياة بالفعل لا بالصدفة

«جزءٌ من التحلّي بالصحة السليمة هو تمنّي ذلك».

***لوشوس سينيكا***

لعلّ أهم ما يقدّمه هذا الكتاب هو ما يأتي: العامل الوحيد الذي يؤثّر على الصحة والجمال هو الشخص نفسه! الفرد هو من يختار ما يؤثّر عليه جسدياً وفكرياً، وإن كان يعتمد على الأطباء والمدربين والكتب. للحصول على أفضل النتائج المتأتية عن النظام ذي الخطوات الأربع، أنصحكم بالالتفات إلى وضعكم الصحي وبالقيام بذلك بصراحة تامة.

عليكم التفكير بما تريدون تحسينه وكيف تودّون التوصل إلى ذلك. أوّل ما عليكم القيام به هو ملء المعلومات التالية الخاصة بتاريخكم الطبي:

1. عندما أشعر بالمرض، يكون ذلك في معظم الأحيان متعلقاً بـ اقرؤوا اللائحة الآتية.

أمثلة عن العوارض الخاصة بالأجهزة المختلفة:

- **الجهاز الهضمي** - غازات، انتفاخ، إسهال، إمساك، إجهاد، التهابات في المعدة، زيادة في الوزن، وحساسية مفرطة في الأمعاء.



www.ibtesama.com Exclusive

■ **الجهاز العصبي** - فقدان الحسّ، وخز، صداع، نوبات قلق، اكتئاب، صعوبة في النوم وعدم قدرة على التركيز.

■ **الجهاز العضليهيكلي** - تيبّس، صداع، إجهاد، التواء المفاصل، وألم في أسفل الظهر.

■ **الجهاز القلبي والوعائي** - ضغط دم مرتفع أو منخفض، ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، خفقان القلب وأمراض القلب.

■ **جهاز المناعة** - زكام متكرر، التهاب الحلق، الالتهاب الشعبي، التهاب الجيوب الأنفية، التهابات في المعدة، حساسية، ربو، التهاب مزمن وإجهاد.

■ **الجهاز الهرموني** (يشمل: الغدّة النخامية والغدة الدرقية والغدة الجنبدرقية والغدة الصعترية والغدة فوق الكلية والبنكرياس والمبيضين والخصيتين) - زيادة في الوزن، خسارة مفرطة في الوزن، صعوبة في النوم، جفاف في الشعر والبشرة، خلل في تنظيم مستوى السكر في الدم، إجهاد، توتر حاد وضعف في الرغبة الجنسية.

■ **الجهاز التناسلي** - آلام الدورة الشهرية، عدم انتظام الدورة الشهرية وصعوبة في الحمل.

■ **الجهاز البولي** - التهاب في مجرى البول، بول متكرّر وتسرّب البول.

■ **الجهاز اللنفاوي** - تورم الغدد والإجهاد.

■ **الجهاز التنفسي** - ربو والالتهاب الشعبي وانتفاخ الرئة.

2. مرضتُ ______ مرات في السنة الماضية.

3. اضطررت إلى أخذ جرعات من الأدوية ______ مرات في السنة الماضية.

4. أكثر ما أودّ تغييره في مظهري الخارجي هو: (دونوا خمسة أهداف مع البدء بأكثرها أهمية بالنسبة إليكم. على سبيل المثال: تخفيف الوزن؛ الحصول على



www.ibtesama.com Exclusive

بشرة نضرة؛ التخلص من حب الشباب أو من الأسوداد تحت العينين؛ الحصول على شعر برّاق).

أ . ____________________

ب. ____________________

ج . ____________________

د . ____________________

هـ. ____________________

5. مستوى نشاطي هو من 10 (على أن يكون 10 أعلى مستوى ممكن و 1 أكثرها انخفاضاً).

بعدما قمتم بتحديد الضعف في الأجهزة المختلفة والتغيّرات التي تودون الحصول عليها، بات لديكم ما تستطيعون الرجوع إليه في أثناء محاولتكم الوصول إلى صحة سليمة وجمال مشرق. ارجعوا إلى هذه المعلومات بعد شهر وثلاثة أشهر وستة أشهر وسنة من شروعكم في اتباع نظامي الغذائي. كما أنصح بأن تلتقطوا صورة لأنفسكم لتلاحظوا الفرق المستقبلي في أثناء النظام وبعده. في غضون وقت قصير ستتفاجؤون بتخلصكم من قلقكم حيال صحتكم ومظهركم الخارجي. كما ستلاحظون ازدياد نشاطكم وحيويتكم والتحسّن العام في حياتكم.





www.ibtesama.com Exclusive




# العوامل الثلاثة المؤثّرة سلبياً على الجمال

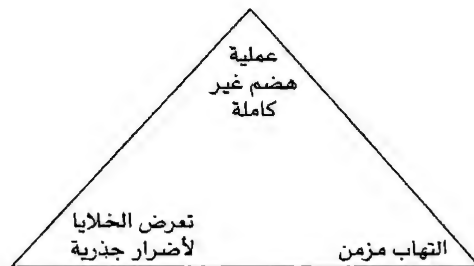
«أهم ثروة هي الصحة».

*رالف والدو إيميرسون*

من خلال مزاولتي للطب وقيامي بالكثير من الأبحاث الخاصة بالتغذية، توصلت إلى تحديد ثلاث عمليات فيزيولوجية تؤثّر على الصحة الجسدية وعلى الجمال الخارجي. إنّ وضع حدٍّ للتأثيرات السلبية المتأتية من هذه العمليات وتحويلها إلى عوامل مساعدة على التحلّي بالصحة يؤديان إلى سلامة الجسم إضافةً إلى جمال طبيعي ومشرق. العوامل السلبية الثلاثة المؤثّرة على الجمال هي:

1. عملية هضم غير كامل.
2. التهاب مزمن.
3. تعرض الخلايا لأضرار جذرية.

4. **الرسم 2،1: العوامل الثلاثة المؤثّرة سلبياً على الجمال.**




www.ibtesama.com Exclusive

## العامل الأول: عملية هضم غير كاملة

جميع الأجهزة الفيزيولوجية مهمة لسلامة الجسم ووظائفه المختلفة. إلاّ أنّ الجهاز الأهم هو الجهاز الهضمي. عند معناة المرء من أي عارض صحي أو مرض، حساسيةً كان أم مرضاً قلبياً، فإنّ إحدى أهم الخطوات هي فحص الصحة العامة للمرء إضافةً إلى وضع جهازه الهضمي. لمعرفة المزيد عن حالة الجهاز الهضمي، بوسع المرء أن يجيب عن الأسئلة الآتية. إن كان هناك أكثر من إجابةٍ إيجابية واحدة فذلك إشارة إلى أنّ الجهاز الهضمي يعاني من مشكلة ما.

- هل تعاني من الحرقة؟
- هل تعاني من عدم انتظام أمعائي (كالإمساك أو الإسهال)؟
- هل تصعب عليك عملية الخروج؟
- هل تقوم بأقل من عملية خروج واحدة في اليوم؟
- هل تناولت جرعات من أدوية الالتهاب في العام الماضي؟
- هل سبق وعانيت من التهاب في المعدة؟
- هل تعاني من انتفاخ المعدة أو الأمعاء بعد تناول الطعام؟
- هل تشعر بالتعب بعد وجبة الطعام؟

عندما تتأثر القدرة الهضمية عند المرء بالتوتر أو باختيارات غذائية خاطئة أو بالتهاب المعدة، فإنّ ذلك إشارة إلى أنّ هناك مشكلة متعلقة بالبكتيريا في المعدة. في المعدة نوع من الجراثيم غير المضرة، ولكن في هذه الحالة، تكون هذه الجراثيم مؤذية وغير منتظمة. إنّ الوضع غير السليم لهذه الجراثيم التي تعمل عادةً على تنظيم الوظائف المعوية، فإنّ الجهاز الهضمي يصبح غير سليم وغير قادر على التخلّص من التكسينات بالشكل اللازم. إنّ تراكم هذه التكسينات في المعي يؤدي إلى مشكلات هضمية بشكل خاص وصحية بشكل عام.



www.ibtesama.com Exclusive

## الأنابيب الجسدية

يعد الجهاز الهضمي مماثلاً لخط أنابيب شديد الدقة وممتداً من الفم وحتى الشرج. هناك العديد من العمليات الفيزيولوجية التي تلعب دوراً مهماً في امتصاص الجسم للمعادن والفيتامينات والألياف عند تناولكم الطعام. لن أطيل شرح عملية الهضم بيولوجياً أو كيميائياً، ولكنني أعتبر فهم هذا الجهاز أمراً شديد الأهمية.

لعلّ أهم أهداف الجهاز الهضمي هو امتصاص المواد المغذية الموجودة في الأطعمة وتحليلها إلى جزيئات أصغر يسهل امتصاص الدم لها. على سبيل المثال، يتم تحليل النشويات والدهون والبروتينات إلى الجزيئات الآتية:

- البروتينات ← حوامض أمينية.
- الدهون ← حوامض دهنية.
- النشويات ← غلوكوز.

إضافةً إلى ذلك، فإن الجهاز الهضمي مسؤولٌ عن إزالة الفضلات غير المرغوب فيها من الجسم.

**للجهاز العضمي ثلاث وظائف:**

1 - إفراز الأنزيمات التي تساعد على تحليل الطعام.

2 - امتصاص المياه والأيونات والمغذيات من الأطعمة وتوصيلها إلى الدم.

3 - تحريك جدار المعدة الذي تعمل انقباضاته على كسر الأطعمة وخلطها والتخلص من المواد غير الضرورية منها من خلال عملية الخروج.

إنّ عمل خط الأنابيب الجسدي أي العمليات الهضمية أمرٌ دقيق. بوسعكم قراءة القسم التالي من الفصل والاطلاع على الرسم 2.2 لمعرفة المزيد عن الجهاز الهضمي.

**الأنف:** من المذهل أنّ الجهاز الهضمي يبدأ في الأنف. عندما يكتشف الأنف رائحة زكية كتلك الخاصة بفطيرة حارة أو أيّ طعام آخر فإنّ الدماغ يتلقى إشارة



www.ibtesama.com Exclusive

ليبدأ بإفراز اللعاب في الفم. عندها، يبدأ عمل الجهاز الهضمي ويصبح الجسم مستعداً لتحليل الطعام الذي على وشك الدخول إلى الجسم.

**الفم:** يتم تكسير الطعام في الفم وعبر حركة الأسنان أي عملية المضغ وإفراز اللعاب. إضافةً إلى ذلك، يتم إفراز أنزيم يسمّى الأميلايز اللعابي، وهو ما يبدأ بتحليل النشويات إلى جزئيات أصغر في الفم. يتم قياس حالة الجهاز الهضمي من خلال مقياس (ph) وهو يتراوح بين صفر و14 (على أن يكون الرقم 1 دلالةً على الدرجة الحمضية القصوى والرقم 14 على أعلى مستوى قلوي). على سبيل المثال: المستوى الموجود في الفم هو القلوي أي 14. ستكتشفون في الفصول التالية أنّ الصحة الداخلية للجسد تعتمد على المحافظة على قلوية السوائل الجسدية (باستثناء المواد الحمضية في المعدة).

***معلومات غذائية:*** *لعلّ أهم ما في عملية الهضم هو مضغ الطعام بشكل ملائم. بات نمط العيش سريعاً، ممّا يدفع معظم الناس إلى تناول الطعام بسرعة دون مضغه بشكل كافٍ. عندها، لا يتم هضم الطعام بشكل كامل وتؤثّر الجزيئيات التي لم يتم هضمها على الجسم من خلال التسبّب بالتهابات وحساسية وإمساك وعملية خروج غير منتظمة. لذلك، عليكم مضغ الطعام بشكل جيد.*

**المريء:** بعد مضغ الطعام في الفم، ينتقل إلى أنبوب طويل يدعى المريء ومن هناك إلى المعدة. عند نقطة اتصال المريء والمعدة صمّام يشبه الحلقة ويسدّ المنطقة بين العضوين. إلاّ أنّ العضلات المحيطة بالحلقة المسدودة تسترخي عند اقتراب الطعام منها، ممّا يسمح للطعام بالانتقال إلى المعدة.

**المعدة:** تفرز المعدة مادتين تكملان عملية الهضم وهما الأنزيم بيبسين وحمض الهيدروكلوريك. البيبسين مسؤول عن تحليل البروتينات كتلك الموجودة في اللحوم والدجاج والألبان والأجبان والبيض. تتحول البروتينات إلى جزيئيات يسهل امتصاصها وهي الحوامض الأمينية. أمّا حمض الهيدروكلوريك، فهو يساعد على



www.ibtesama.com Exclusive

تحليل الأطعمة وعلى امتصاص المعادن. المعدة بيئة عالية الحموضة بعكس الفم. لذلك تغلّفها طبقة من الغشاء المخاطي الذي يعمل على حمايتها.

إضافةً إلى ذلك، تقوم المعدة بوظيفة أخرى هي تحويل الطعام إلى زبد سائل يدعى الكيموس. هذه عملية ضرورية في المرحلة التالية أي في المعي الدقيق.

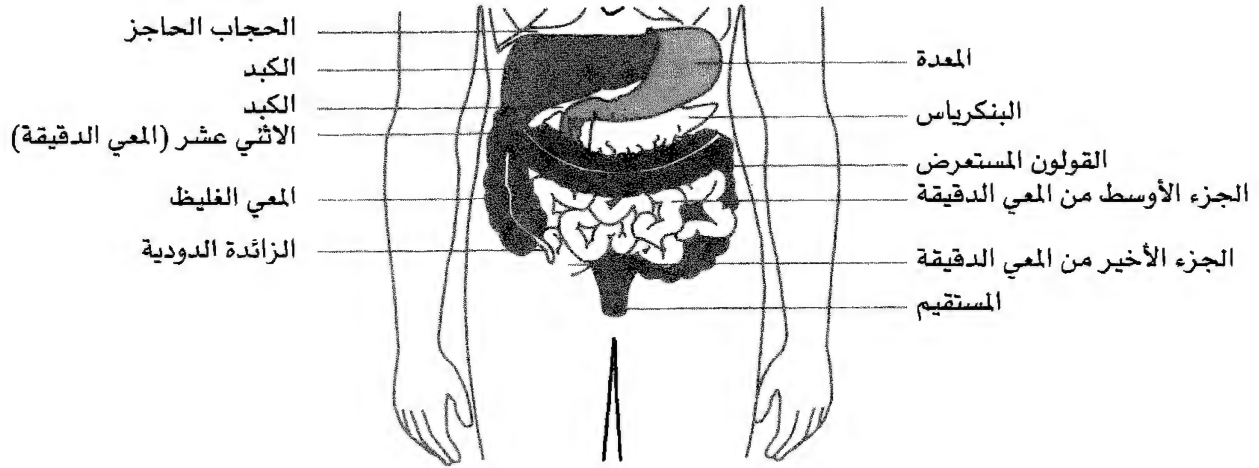
**المعي الدقيق:** هو أنبوب يبلغ طوله 20 إلى 22 قدماً وفيه ملايين الزغب التي تتحرك إلى الأمام والخلف لامتصاص المغذيات. في الواقع، تتم 99 في المئة من عملية امتصاص المغذيات في المعي الدقيق. هذا العضو مؤلف من ثلاثة أجزاء هي: العفج (المعي الاثنا عشري) والصائم (الجزء الأوسط من المعي الدقيق) واللفيفي (الجزء الأخير من المعي الدقيق). تتحول العصائر الهضمية في المعي الدقيق إلى حالة قلوية، ويتم عندها تحليل البروتينات والدهنيات والنشويات. يؤمن البنكرياس مزيجاً من الأنزيمات الهضمية التي تساعد المعي الدقيق على هضم الدهون والنشويات والبروتينات. أمّا الكبد، فإنّه يفرز الأملاح الصفراوية التي تدخل المعي الدقيق وتساعد على هضم الدهون وامتصاصها. تعمل هذه الأملاح على تذويب الدهون في المكونات السائلة الموجودة في المعي الدقيق تماماً كما تساعد مساحيق التنظيف على إذابة الدهون من الأواني. عندما تذوب المواد الدهنية، يتم هضمها من الأواني. عندها تذوب المواد الدهنية، يتم هضمها من قبل الأنزيمات التي يفرزها البنكرياس. المادة الصفراء تُخزّن في المرارة عند استخدامها في أثناء الوجبات.

**المعي الغليظ:** المحطة الأخيرة للطعام هي المعي الغليظ والمستقيم. يبلغ طول المعي الغليظ حوالي خمسة أقدام ويتألف من الأجزاء التالية: المصران الأعور والقولون الصاعد والقولون المستعرض والقولون النازل والقولون الأسيي والمستقيم. الوظيفية الأساسية الخاصة بالمعي الغليظ هي إزالة المواد المضرة من الجسم. في هذا المعي جراثيم مفيدة تدعى مايكروفلورا ومهمتها التأكد من إتمام عملية الهضم وإزالة المواد المضرة. يتم في المعي الغليظ امتصاص المياه واختمار البكتيريا وتكوّن البراز.

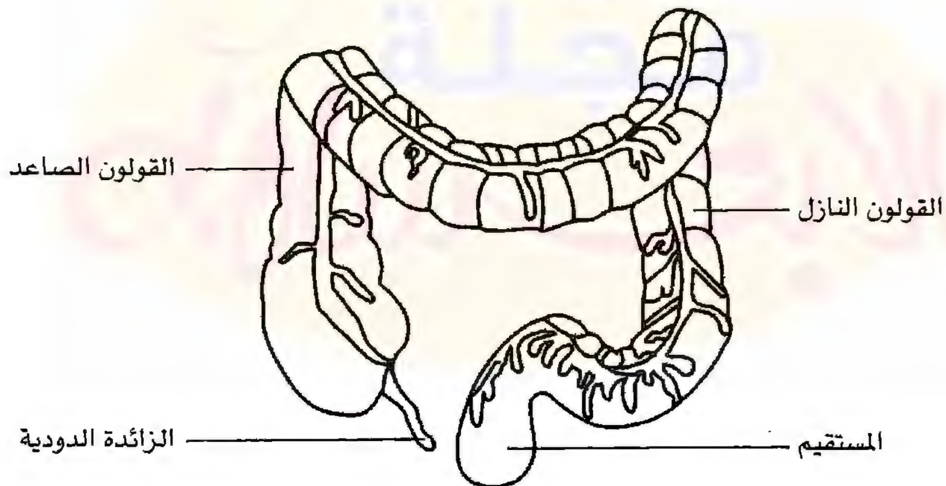


www.ibtesama.com Exclusive

***الرسم 2،2: الجهاز الهضمي***




***الرسم 2،3: المعي الغليظ***




**معلومات غذائية:** الوقت الذي تستغرقه مراحل الهضم:

- الفم: بضع ثوانٍ
- المريء: بضع ثوانٍ
- المعدة: قد تصل المدة إلى 3 ساعات ونصف
- المعي الدقيق: بضع دقائق
- المعي الغليظ: بضع ساعات



www.ibtesama.com Exclusive

## معلومات عن البراز

لا يسعنا سوى الاعتراف بأنّ مناقشة هذا الموضوع أمرٌ صعب. بالرغم من عدم ارتياحنا حيال التحدث عن عملية الخروج، إلاّ أنّها من أهم عناصر الصحة السليمة. لعلّ أكثر الوسائل سرعةً لتنظيف البشرة وتخفيف الوزن تعتمد على تنظيف الجهاز الهضمي. هذا ما يجعل الخطوة الأولى لنظامنا الغذائي الطبيعي قائمةً على إزالة السموم من الجسم عبر نظام قاسٍ مدته خمسة أيام (في الفصل الثالث مزيد عن ذلك). إنّه أسلوب يعتمد على التخلص من السموم مع اكتساب عاداتٍ غذائية سليمة، وهذا الأسلوب أساس الشفاء والصحة.

## الحالة الطبيعية

إن كان المرء متمتعاً بأمعاء سليمة فذلك يعني عملية خروج واحدة يومياً. أمّا ذوو الأمعاء الممتازة الوضع، فقد يصل العدد إلى عمليتين أو ثلاث كلّ يوم أي بعد كل وجبة. كثيراً ما تتأثر الأمعاء بنوعية الأطعمة التي نتناولها وبكميتها أيضاً. تناول الطعام في وقت متأخر والاعتماد على وجبات ضخمة والاعتماد على الكثير من السكريات والطحين والدهون المشبعة والبروتينات الثقيلة كاللحوم الحمراء - كل هذه الأمور تؤدي إلى سدّ الأمعاء وإلى تدهور الصحة الجسدية الداخلية والجمال الخارجي كذلك. يعاني كثير من الناس من العوارض المزعجة مثل الانتفاخ والإمساك، ويظنون بأنّها عوارض طبيعية وعادية. إلاّ أنّها ليست كذلك. يؤثر سوء الجهاز الهضمي على الصحة ككل ويؤدي إلى عوارض كثيرة كالصداع والإجهاد والتهاب المفاصل والمشكلات الجلدية.

لسوء الحظ فإن الأمراض والاضطرابات الهضمية تزداد يوماً بعد يوم. يزورني كثير من الأشخاص الذين يعانون من التهاب غشاء القولون المخاطي أو من الإمساك والإسهال والانتفاخ والالتهابات المعوية. لا يعرف هؤلاء ما عليهم القيام به للحصول على وضع هضمي صحي. ينصح الأطباء عادةً بتناول المأكولات الغنية بالألياف للتخلص من المشكلة. إلاّ أنّ ذلك غير كافٍ لإزالة الاضطراب. الأمر الأهم الذي



www.ibtesama.com Exclusive

يؤكد التخلص من المشكلة المعوية هو تحديدها ومعالجة المنطقة المضطربة والتأكد من أنّ امتصاص المغذيات يتم بشكل كامل. إنّ الوقوع على الجرح نفسه كلّ مرة يؤدي إلى تجدّد النزيف، وهذا ما يحصل في الأمعاء. إن تكرر تناول الأطعمة الخاطئة فذلك سيعيد الاضطراب نفسه؛ لذلك، فإنّ مجرّد تغيير العادات الغذائية قد لا يكون كافياً في الحالات المتقدمة. هناك حالات قد مضى عليها عديد من السنوات، وكثيراً ما لا يدرك المرء خطورة ذلك. في معظم الأحيان، يظن بعض الناس أنّ العوارض التي تظهر لديهم طبيعيةً للغاية في حين أنّها تكون في الواقع إشارات إلى حاجة الجسم للمساعدة. الأمر الأهم هو معالجة الجهاز الهضمي وتطهيره من خلال تناول الدهون المفيدة والمعادن والفيتامينات، إضافةً إلى متابعة ذلك بنظام غذائي صحي. في الفصل الثالث مزيد من المعلومات عن الخطوة الأولى في برنامجنا وهي خطوة قائمة على تطهير الجسم لمدة خمسة أيام.

## التهاب الأمعاء

هناك بكتيريا في الأمعاء وتكاثرها يؤدي إلى إزالة الجراثيم المفيدة الضروية لسلامة الجهاز الهضمي. عندها، تتحول البكتيريا التي كانت مفيدة في الماضي إلى عنصر مضر وسام. قد يصل الأمر إلى تحول هذه الجراثيم المفيدة إلى أخرى قد تخرق الغشاء المعوي وتسمح من خلال ذلك بتسرّب المواد التي لم يتمّ هضمها إلى الدم، الأمر الذي يحمل تأثيرات سامة. يحدث ذلك وكأنّ الغشاء قد أصبح مليئاً بثقوب تمنعه من تأدية دوره الطبيعي وهو الحماية من المواد الغريبة. عندها، تبدأ العمليات الدفاعية في الجسم ممّا يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية.

تكثر الجراثيم المضرّة في الجسم وقد يمرّ وقتٌ طويل قبل أن يلاحظ المرء ذلك من خلال ظهور بعض المشكلات الصحية. العوارض التي تنذر بازدياد الجراثيم في الأمعاء هي:

- الإجهاد.
- الاكتئاب والتوتر.



www.ibtesama.com Exclusive

- آلام ما قبل الدورة الشهرية.
- الرغبة الملحة في تناول الحلويات والنشويات.
- صداع مزمن.
- آلام في الأمعاء.
- صعوبة في تخفيف الوزن.
- لطخات بيضاء داخل الفم.
- إمساك أو انتفاخ أو آلام في المعدة.
- إسهال.

هناك أمران يشجعان ازدياد الجراثيم في الأمعاء والاضطراب المعوي المتأتي من ذلك:

1 - تناول أدوية الالتهاب بشكل متكرر أو لوقت طويل.

2 - نظام غذائي قائم على الكثير من الأطعمة التي تساعد على تكوّن الحمض في المعدة (كالسكريات واللحوم) وتلك التي تخفّض من المستوى القلوي (كالخضار ومعظم الفواكه).

إن لم يتم تطهير الجسم من هذه الجراثيم، فإنّ الحصول على صحة داخلية سليمة يكون أمراً شديد الصعوبة أو مستحيلاً في الحالات المتقدمة. لتطهير الجسم من هذه الفطريات، من المهم اتخاذ التدابير الآتية:

1. تناول جرعات مكمّلة من المواد الحيوية مثل بالأسيدوفيلوس والبيفيديس.

2. تناول مكمّل مؤلف من النوم، فالنوم مقاوم للفطريات ويساعد على التخلص من الجراثيم.

3. تناول الفيتامينات وحبوب زيت السمك لتعزيز المناعة.

4. شرب كمية كبيرة من المياه لتطهير الجسم.



www.ibtesama.com Exclusive

5. الامتناع عن تناول الحلويات والأطعمة المليئة بالسكريات إضافةً إلى الكحول والأطعمة المليئة بالخميرة كالخبز والبسكويت.
6. عدم تناول الأطعمة الفطرية مثال الفطر.
7. الامتناع عن تناول الخل والأطعمة التي تحتوي عليه كالخردل والصلصات والكبيس والمايونيز.
8. تناول الحبوب الخالية من الخميرة كالأرز الأسمر وحبة الدخن والحنطة السوداء والشعير.
9. تناول الأطعمة المليئة بالبروتين كالسمك والدجاج والبيض، وذلك في كلّ وجبة.

قد تصل بعض الحالات إلى حدّ عدم القدرة على إزالة الفطريات من الجسم. بالإضافة إلى الخطوات التي ذكرناها الآن من المهم زيارة طبيب معالج بالطبيعة أو طبيب عام لديه خبرة في معالجة الجراثيم المعوية. إن أردتم أن تعرفوا إن كانت في الأمعاء كمية فائضة من الجراثيم والفطريات، بوسعكم الخضوع لفحص خاص بتحليل البراز. إلاّ أنّ بعض الأطباء لا يشجعون الاعتماد على هذا الفحص. بالرغم من ذلك، أعتقد أنّه وسيلة تشخيصية مهمة بوسعها كشف احتمال وجود الفطريات والجراثيم والبروتينات التي لم يتم هضمها. أنصح بهذا الفحص فقط في حالات عدم تجاوب الجسم مع الإجراءات الغذائية ومع الأدوية المكمّلة. لمزيد من المعلومات عن هذا الفحص، بوسعكم زيارة الموقع الخاص بمختبرات «غريت سموكيز»: www.gsdl.com

إضافةً إلى ذلك، بوسعكم تعلّم وصفات لمأكولات خالية من الخميرة وذلك في كتاب ويليام كوك الذي نُشر تحت عنوان «The Yeast Connection Cookbook».

***معلومات غذائية:** لا تستعجلوا في تناول الطعام وحاولوا الاسترخاء في أثناء الأكل. تحتاج المعدة إلى عشرين دقيقة لإعطاء إشارة للدماغ بضرورة البدء بعملية الهضم.*



www.ibtesama.com Exclusive

## العامل الثاني: الالتهاب المزمن

ما هو العامل المشترك بين السكري ومرض فقدان الذاكرة (الألزهايمر) والبدانة والسرطان وأمراض القلب والنوبات القلبية وداء الباركنسون وداء المفاصل؟ تشير الأبحاث الحديثة إلى أنّ أساس جميع هذه الاضطربات هو الالتهاب في الجسم.

الالتهاب هو الإجراء الدفاعي الأول الذي يقوم به الجسم لمواجهة البكتيريا والفيروسات والطفيليات الأخرى. تلعب هذا الدور الدفاعي الكريات البيضاء التي تعمل على حماية الجسم عندما تتم مهاجمته. بالرغم من أهمية هذه العملية للمحافظة على سلامة الصحة، فإنّ الباحثين والعلماء يشددون في أيامنا هذه على المشكلات التي تظهر نتيجةً للالتهابات المزمنة. في الواقع، هناك مئات الأبحاث التي تتحدث عن الالتهاب كأساس للعديد من الأمراض كأمراض القلب وسرطان القولون وفقدان الذاكرة (الألزهايمر).

يزداد احتمال الإصابة بالالتهابات المزمنة في المجتمعات الغربية التي يغلب عليها التوتر التي تعتمد على الأطعمة السريعة والدهون المشبعة والأطعمة الخالية من الأوميغا - 3 وتلك غير الطازجة. تبدأ الإجراءات الدفاعية في الجسم نتيجةً للأطعمة والمشروبات والدخان. هذه المسببات موجودة في حياة ملايين من الناس الذين لا يعون تأثيرها السلبي على صحتهم. فحص الدم وصور الأشعة والإجراءات التشخيصية الأخرى لا تظهر أي التهابات في الجسم، ولكنّ ذلك لا يعني أنّها غير موجودة. الالتهابات تؤثر على الجسد وتتكوّن دون أن يعي المرء ذلك. كثيراً ما تؤدي هذه الالتهابات إلى تدهور المظهر الخارجي من خلال حب الشباب والأكزيما والجيوب تحت العيون والصعوبة في تخفيف الوزن. إلا أنّ المسألة الإيجابية في هذا الأمر برمته هو أنّ تحسين البيئة وحالتها (أي تناول الأطعمة الصحيحة والأدوية المكمّلة) ترفع من المستوى القلوي في الجهاز الهضمي وتجنب المرء الإصابة بالالتهابات أو تخلصه منها إن كانت قد تكوّنت. للمزيد من المعلومات، بوسعكم الاطلاع على الفصل الثالث.

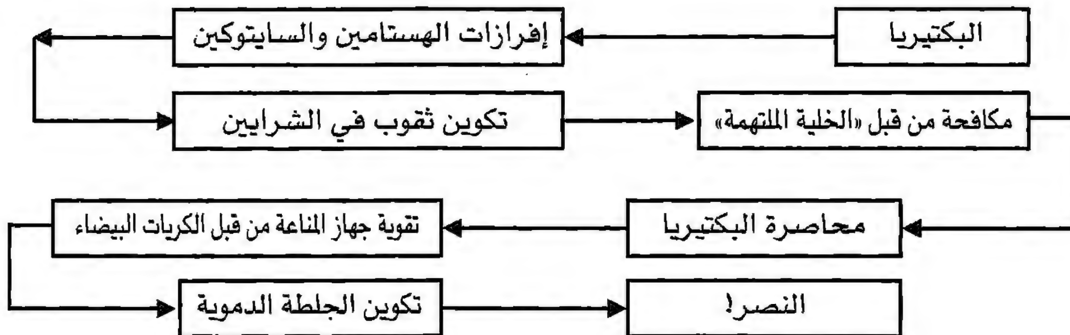


www.ibtesama.com Exclusive

## الحرب الجسدية

إن فهم الالتهاب يتطلب إدراكاً للأحداث التي تحصل في الجسم عندما يصله إنذار بأنّ هناك حرباً مصغّرة عليه خوضها. هذا ما يسمّى بالمناعة الفطرية، أي القدرة الفريدة والغامضة التي تسمح للجسم بمعالجة جرحٍ ما أو بمكافحة ما يغزوه. يتمّ ذلك عند ظهور البكتيريا والفيروسات وعند تناول الدهون المشبعة أو السكريات وعند التعرض للضغوطات الحياتية أو للمواد المبيدة للأعشاب الضارة أو الحشرات. بشكل مختصر، بوسعنا أن نقول: إنّ الدور الأساسي للالتهاب هو المكافحة والإصلاح. لفهم هذه العملية بشكل أكبر، إليكم مثالاً عن فتىً وقع من فوق دراجته الهوائية وجرح ركبته. تجاوباً مع البكتيريا التي دخلت الجرح، تتدخل بعض الخلايا ليتم إفراز الهستمين والسايتوكين اللذين يساعدان على تكوين ثقوب في جدران الشرايين. هذه الثقوب تسمح لخلايا المناعة الأخرى بالوصول بسرعة إلى ساحة المعركة. في الوقت نفسه، تقوم إحدى الخلايا كبيرة الحجم بالتدخل وهي «الخلية الملتهمة» من خلال الهجوم على البكتيريا والمواد الكيميائية الأخرى التي لا يجب وجودها في الجسم. يتمّ ذلك عبر إفراز هذه الخلية للسموم التي «تلتهم» هذه الطفيليات. أخيراً، يقوم نوع آخر من الكريات البيضاء وهو «النيوتروفيل» بمحاصرة بعض الجراثيم وتدميرها، بينما تعمل الكريات البيضاء الأخرى على رفع مستوى الوظائف الخاصة بجهاز المناعة. عند الحاجة، يقوم الجسم عندها بتكوين كتلة أو جلطة دموية تساعد الجرح على الشفاء. بعد هذه العملية يحتاج الجرح عادةً إلى مدة تتراوح بين الخمسة والعشرة أيام ليشفى كلياً. الرسم التالي سيشرح ما يتم:

***الرسم 2،4: العملية الالتهابية***






www.ibtesama.com Exclusive

لذلك، مال الذي يدفع بعض الناس باعتبار الالتهابات مسبباً أساسياً للأمراض كالسرطان ونوبات القلب وأمراضه! تذكروا أنّ الالتهاب ليس المشكلة الأساسية بل هو عملية نحتاج إليها للتأقلم مع التغيرات في الجسم. تكمن المشكلة في عدم توقف العملية الالتهابية، الأمر الذي يؤدّي بدوره إلى التهابات مزمنة.

## عدم اعتبار الحالة مجرّد مرض التهابي

تعلّمت في كلية الطب أنّ معالجة الالتهاب تتم بواسطة الأدوية المضادة لذلك (مثال الالتهاب الشعبي والتهاب القولون والتهاب الجيوب الأنفية). لسوء الحظ، لكثير من هذه الأدوية تأثيرات جانبية قد تكون بسيطة أو خطرة للغاية. لطالما أثير فضولي بعبارة «تأثيرات جانبية»، فإنني أعتقد أن جميع تأثيرات الأدوية هي من النوع نفسه. بعد أن يعي المريض أو المستهلك التأثيرات الكاملة للأدوية، يصبح بوسعه اتخاذ القرار المناسب المتعلّق بتناول الجرعات أم عدم تناولها. هناك نوعان من الأدوية المضادة للالتهاب التي كثر انتشارها في الماضي وهي فايومكس (أحد منتجات شركة ميرك) وسيليبريكس (أحد منتجات شركة بفايزر). في الثلاثين من أيلول 2004، قامت شركة ميرك بسحب فايوكس من الأسواق، وهو دواء يعالج التهاب المفاصل والآلام الحادة. السبب الذي أدّى إلى سحب الدواء هو ارتباطه ببعض مشكلات القلب. كان فايوكس أحد أهم الأدوية التي تصنعها شركة ميرك، ففي سنة 2003 بيع ما يوازي 5.2 مليار دولار منه. بعد ما تمّ سحب فايوكس من الأسواق، انخفض سعر أسهم شركة ميرك بنسبة 28 في المئة. بالرغم من أنّ سيليبريكس لم يسحب من الأسواق، إلاّ أنّ الأبحاث تجري لمعرفة تأثيراته الجانبية.

إضافة إلى التأثيرات الجانبية للأدوية المضادة للالتهاب، هناك مسائل أخرى تثير القلق. إن كانت هذه الأدوية تعمل على منع العملية الالتهابية فذلك يعني أنّ ردة الفعل التي يقوم بها الجسم عادة لحماية نفسه قد توقفت. قد يكون ذلك مهماً في بعض الحالات الخطرة، أي عندما تتسبب الالتهابات بمشكلات أخرى، إلاّ أنّ اعتماد الجسم على هذا الدواء قد يؤدي إلى ردة فعل عكسية عند توقف المرء عن



www.ibtesama.com Exclusive

تناوله. عندها، قد ترتفع العمليات الالتهابية وقد تزداد العوارض. على سبيل المثال، الأشخاص المصابون بتشنج العضلات في منطقة الكتفين سيعانون من الألم مجدداً عند توقفهم عن تناول الأدوية المضادة للالتهاب. أليس من الأفضل أن نعالج المشكلة وأسبابها عوضاً عن مجرّد إسكاتها؟

إنّ تطبيق الخطوات الأربع التي تشرحها الفصول من الثالث إلى السادس يضمن إزالة الأسباب المؤدية إلى الالتهاب (تناول الدهون المشبعة والتدخين والتوتر والنظام الغذائي السيّئ). عندها، يتمّ استبدالها بأطعمة مضادة للالتهاب، إضافةً إلى الأدوية الطبيعية المكمّلة. ما هي الأطعمة المضادة للالتهاب؟ إنّها أطعمة تمنع الالتهاب المزمن وتوقفه إن كان قد بدأ. سيظهر لكم هذا الكتاب والوصفات الموجودة في صفحاته الأخيرة بأنّ هذه الأطعمة لذيذة ومغذية في الوقت نفسه. إنّها تجنّبكم المعاناة من الأمراض المنتشرة في أميركا الشمالية كالسرطان وأمراض القلب وداء التهاب المفاصل. إضافةً إلى ذلك، إنّها تحول دون ظهور التجاعيد وتمنع زيادة الوزن وتزيد الشعر لمعاناً ونعومة وتضمن الحصول على بشرة نضرة.

### العامل الثالث: تعرّض الخلايا لأضرار جذرية

لفهم هذا العامل بشكل كامل من المهم معرفة بعض المعلومات الكيميائية. تتكوّن جميع خلايا الجسم من أنواع مختلفة من الجزيئات التي تتألف بدورها من أقسام أصغر حجماً، وهي الذرّات في الجسم المكوّنة من أجزاءٍ عدّة هي النواة والنيوترونات والبروتونات والإلكترونات. تحمل الإلكترونات شحنات سلبية بينما تحمل البروتونات شحنات إيجابية. تدور الإلكترونات حول الذرة في حلقة أو أكثر. تكون الذرة بحالة استقرار عندما تكون الحلقة مليئة بالالكترونات. على سبيل المثال: عندما تحمل الحلقة الأقرب إلى الذرة إلكترونين فإنّها تكون كاملةً وتنتقل إلى الحلقة الثانية. عندما تحمل الحلقة الثانية ثمانية إلكترونات فإنها تكون كاملة إلى حلقة أخرى (بوسعكم الاطلاع على الرسم 2،5 لمزيد من التفاصيل). تتعرض الخلايا للأضرار الجذرية عندما لا تحمل إحدى الحلقات في الذرة العدد الكافي من الإلكترونات



www.ibtesama.com Exclusive

فتكون عندها بحالة غير مستقرة. للوصول إلى حالة الاستقرار تسرق الذرة الكتروناً آخر من الخلية المجاورة إنّ هذه العملية أي سرقة الالكترون من غشاء الخلية الأخرى يؤدي إلى إحداث ضرر فيها وهذا ما يسمى بالضرر الجذري. لسوء الحظ، إنّ هذا الضرر ينتقل من خلية إلى أخرى ممّا يؤدي إلى ازدياد الضرر سوءاً.

***الرسم 5،2: الضرر الجذري***



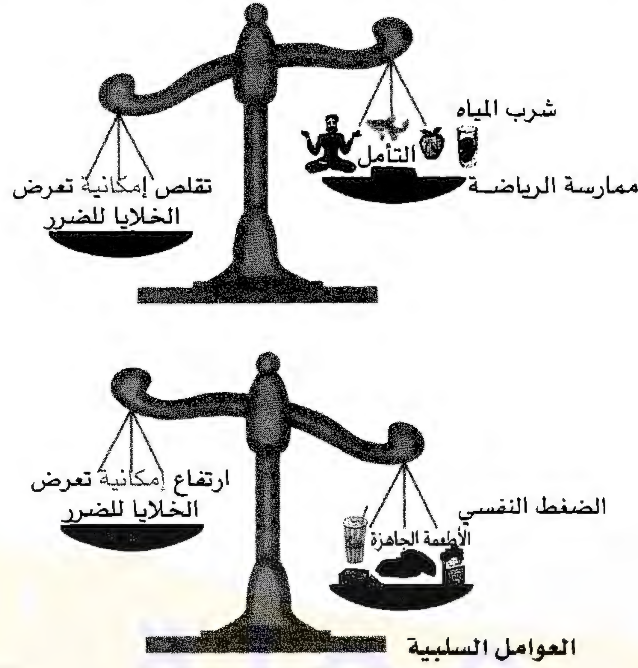

تتعرض الخلايا للضرر الجذري عند تعرضها لعدة عوامل كالبكتيريا والفيروسات والنتائج الثانوية لعملية الأيض. إلاّ أنّ المساهم الأكبر هو نفسه الذي يؤدي إلى سوء عملية الهضم وإلى الالتهابات المزمنة وهو نمط الحياة في المجتمع الغربي. هذا النمط هو أهمّ مسببات تعرض الخلايا للضرر والتدمير. هناك عوامل بيئية كثيرة تساعد على هذه العوامل عدم تناول كمية كافية من الفواكه والخضار إضافةً إلى التدخين والضغط النفسي والتعرض إلى المبيدات.

هناك درجة معينة من ضرر الخلايا من الطبيعي توقعها، وحدوثها أمر طبيعي. تتأثر الخلايا بالبيئة التي نعيش فيها وبأفكارنا وبنظامنا الغذائي وبكمية المياه التي نشربها. إلاّ أنّ ازدياد العوامل السلبية وتقلّص عدد العوامل الإيجابية يعزّز من إمكانية تعرض الخلايا للضرر، الأمر الذي يؤثر على الجمال الخارجي للإنسان.



www.ibtesama.com Exclusive

**الرسم 2.6: العوامل السلبية والإيجابية وتأثيرها على الخلايا.**




## المواد المقاومة للتأكسد: العوامل المؤدية إلى التعادل

كما يعلم العلماء والأطباء، فإنّ تعرض الخلايا للضرر هو من أهم مسببات إصابة الإنسان بالأمراض. إلاّ أنّ المواد المقاومة للتأكسد تضمن ترميم الخلايا وعدم الإصابة بالأمراض. هذه المواد متوفرة في الأطعمة ومنها الفيتامين «أ» و«ج» و«هـ» والبيتاكاروتين والغلوتاتيون والسلنيوم والزنك.

الآن وقد تم شرح العوامل الثلاثة المؤثّرة سلبياً على الجبال (عملية الهضم غير الكاملة والالتهاب المزمن وتعرض الخلايا للضرر)، بات لديكم فهم كامل للعمليات الفزيولوجية التي تؤثر على الصحة والجمال. الفصول المتبقية من الكتاب تعرض لكم الخطوات الضرورية لمنع حدوث هذه العمليات ولوضع حدّ لها إن كانت قد بدأت. هذه الخطوات تضمن الحصول على جمال باهر وصحة سليمة، وهي تعتمد على تحسين عملية الهضم منع الالتهاب وتقليصه، إضافةً إلى منع تعرض الخلايا للضرر. النتيجة التي ستحصلون عليها بعد اتباع نظامنا الطبيعي هي سلامة الصحة وتخفيف الوزن وروعة الجمال.

هل أنتم مستعدون للشروع في تطبيق هذا النظام؟ فلنبدأ به!



www.ibtesama.com Exclusive



3

## الخطوة الأولى
## تطهير الجسم مدة خمسة أيام

«من لا يهتم بصحته هو كالميكانيكي الذي لا يعتني بأدواته»

*قول إسباني*

### الاعتماد على نمط حياة صحي

تقوم الخطوة الأولى من نظامنا على تطهير الجسم مدة خمسة أيام، وهي مسألة شديدة الأهمية. عند البدء بأي نظام صحي من الأفضل اتخاذ هذا التدبير لتطهير الجسم والتخلص من أي «نفايات داخلية» يجب إزالتها. إنّ ذلك يسمح للجسم بتحضير نفسه لعملية الشفاء ولعودة الجمال الطبيعي. ما هو مصدر هذه «النفايات الداخلية»؟ هناك كثير من العادات الخاطئة التي تسهم في تأثير العوامل السلبية على الجمال. هناك عشرة أمور أساسية تؤثر على الصحة وتملأ الجسم بالفضلات:

1 - تناول الطحين المكرّر والسكريات.

2 - عدم شرب كمية كافية من المياه واستهلاك كثير من القهوة.

3 - تناول المأكولات المليئة بالدهون المشبعة.

www.ibtesama.com Exclusive

4 - عدم تناول الأطعمة الغنية بالدهون المفيدة أي الأوميغا - 3.

5 - عدم الاعتماد على الأطعمة المضادة للالتهابات.

6 - التدخين.

7 - التعرض للضغط النفسي.

8 - عدم ممارسة الرياضة بانتظام.

9 - تناول جرعات متكررة من الأدوية المضادة للالتهاب.

10 - نمط نوم سيئ.

قد تكون في حياة المرء أحد هذه الأمور أو العديد منها. إنّ اتباع نظام التطهير الذي يعرضه هذا الفصل يمنح الجسم الفرصة للتمتع بصحة سليمة وبمجال طبيعي ومشرق.

## ضرورة العزم

تشير الإحصاءات إلى أنّ العادات السيئة تشكّل 50 في المئة من العوامل المؤدية إلى وفاة النساء، ونذكر منها الأمراض القلبية وسرطان الرئة والسكتة الدماغية وسرطان الثدي والبدانة المفرطة والاكتئاب. إنّ هذه الإحصاءات تعني أنّ تغيير بعض العادات يرفع من فرصة البقاء على قيد الحياة. إنني أدرك أنّنا كراشدين نجد صعوبة في تغيير العادات التي سبق وترسّخت في حياتنا. إننا نعطي مختلف الأعذار كعدم وجود الوقت الكافي أو عدم توفر ما يكفي من المال أو كرهنا لبعض الأطعمة. تظهر هذه الأعذار عندما تتعلق المسألة بالقيام بما قد يفيد صحتنا. إلاّ أنّ هناك الكثير من الأشخاص الذين حاولوا تطبيق الأنظمة الصحية والغذائية الحديثة وفوجئوا بالفشل والإحباط. بعد هذه المحاولات المتكررة من الطبيعي أن يستسلم المرء، وهذا أمر أعيه وأختبره كل يوم مع المرضى. كما أنني أدرك أنّ على التغييرات المطلوبة أن تكون واقعية وسهلة التطبيق في حياتنا الصاخبة. كما أعي ضرورة كون هذه التغييرات محفّزة والتوصل بعد القيام بها إلى نتائج جذرية على المستويين الصحي والجمالي. لهذه الأسباب، اعتمدت على بدء النظام الغذائي الطبيعي بعملية تطهير الجسم التي تستغرق خمسة أيام. إنّ تطهير الجسم يحضّره لنتائج جذرية



www.ibtesama.com Exclusive

لشفاء مؤكّد. بعد هذه الأيام الخمسة، ستكتشفون أنّ الخطوات المطلوبة على صعيد التغذية والأدوية المكملة ونمط الحياة هي خطوات واقعية وسهلة ومنشّطة وتحمل معها نتائج طويلة الأمد. بالرغم من كل ذلك، من المستحيل تحقيق أيٍّ من هذه النتائج إن لم تتمتعوا بالعزم الكافي. من غير الممكن أن نفرض على المدخّن التخلي عن هذه العادة، *ومن المستحيل أن نجبركم على تطبيق نظامنا. إلاّ أن المسألة* الإيجابية هي أنكم تقرؤون هذه الفقرة، وهذه إشارة إلى أنكم تتمتعون بالحافز الضروري للتغيير وللحصول على صحة جسدية وعلى جمال طبيعي. الخطوة الأولى للتغيير تقوم على العزم والإرادة، وهذا ما عليكم التحلّي به للتوصل إلى النتائج المرجوّة.

أشدّد على أهمية تطبيق إجراءات تطهير الجسم بحذافيرها للحصول على أفضل النتائج. بعد ذلك، أنصح بقانون الصحة المسمّى بـ 80-20. يقوم ذلك على النوم والتحرّك وتناول الطعام بشكل صحي في 80 في المئة من الوقت والسماح بعدم تطبيق النظام الصحي في 20 في المئة منه (أي في نهاية الأسبوع والعطلات والحفلات). إن تعثرتم في بعض الأحيان واعتمدتم العادات الخاطئة، فعليكم ألاّ تصابوا بالذعر أو تعاقبوا أنفسكم. في الواقع، إنني أشجع هذا النوع من التعثر بين الحين والآخر. إنّ اتباع الإرشادات المذكورة في الكتاب تسمح لكم بتدليل أنفسكم في بعض الأحيان مع المحافظة على أهدافكم الصحية.

بالرغم من أنّ تغيير العادات مهمٌّ للغاية إلاّ أنّ الهدف الأساسي لهذا الكتاب ليس مجرّد منع الأمراض والبقاء على قيد الحياة. إنّ اتباع النظام الذي أنصح به يرفع من المستوى الصحي ويساعدكم على اختبار الشعور والجمال المرجوّين. عندها، تصلون إلى درجة عالية من السلامة الصحية، وهي حالة تضمن النشاط والحيوية والجمال المشع. إنّ هذا النظام يضمن التحسّن في مختلف الوظائف الفزيولوجية ويعمل على المناطق الأضعف في الجسم. ستلاحظون نتائج فورية في نضارة البشرة وخسارة 3 إلى 5 كيلوغرامات من وزنكم. كما قد يقلّ انتفاخ المعدة والأمعاء بعد تناول الطعام. سيتمتع معظمكم بمزاج حسن وهذا أمر طبيعي لا يمكن الحصول



www.ibtesama.com Exclusive

عليه إلا من خلال تناول بعض الأطعمة. عوضاً عن إجبار أنفسكم على النهوض من الفراش في الصباح بسبب آلام المفاصل وتعب العينين والبشرة، ستلاحظون نشاطاً في مختلف التفاصيل الحياتية كالمزاج والوزن والمظهر الخارجي والصحة الجسدية.

قد يخالجكم بعض الشك حيال قدرة وقت قصير مدته خمسة أيام على إحداث أيّ تغيير، ولكنني أضمن لكم ذلك. تذكروا أنّ الجسم سريع الشفاء وعندما يكون الغذاء صحيحاً، فإنّكم ستلاحظون الفرق في وقت قصير.

**الصوم أم عدم الصوم؟**

لطالما سُئلت عن الصوم وضرورته لتطهير الجسم على أن يتمّ ذلك لوقت قصير (يوم، ثلاثة أو خمسة أيام). أجيب دوماً عن هذا السؤال بالتعبير عن عدم تشجيعي بالصوم لعدة أسباب. أولاً، بسبب الإفراط في تكرير الحبوب والسكر، ونظراً لعدم استهلاك ما يكفي من الألياف، ونتيجةً لنمط الحياة الجلوسي، فإنّ أميركا الشمالية باتت مصابة بما يسمّى بالتناذر الأيضي. الإحصاءات تشير بأنّ عشرين في المئة من الأميركيين مصابون بهذا الاضطراب، ولكنّ هذه النسبة غير دقيقة. في الواقع، النسبة أعلى بكثير، حيث إنّ تشخيص هذا الاضطراب لا يتمّ في معظم الأحيان. التناذر الأيضي هو مجموعة من المخاطر الصحية التي ترفع من إمكانية إصابة المرء بأمراض القلب والسكتة والسكري. المصابون بالتناذر الأيضي لا يتمتعون بمستوى مقبول للسكر في الدم وبقدرة على التحكم بمستوى الأنسولين. إنّ اعتماد هؤلاء على الصوم قد يؤدّي إلى حالة من نقص السكر، ممّا يتسبب بالإجهاد والدوار والارتعاش واحتمال الإغماء. ما هي عوارض التناذر الأيضي؟ لمعرفة إمكانية إصابتكم به، عليكم أن تجيبوا عن الأسئلة الآتية:

- هل تشعرون بالتوعك بين الوجبة والأخرى؟
- هل تخالجكم رغبة ملحّة في تناول الطعام أو الحلوى؟
- هل تعتبرون درجاتٍ متباينة من النشاط أثناء اليوم؟
- هل في عائلتكم حالات من أمراض القلب أو السكري؟



www.ibtesama.com Exclusive

- هل تعانون من الوزن الزائد؟
- هل تواجهون صعوبة في تخفيف الوزن؟

إن كانت إجابتكم إيجابية عن سؤال أو أكثر من هذه الأسئلة، فإنني أنصحكم بزيارة الطبيب. والتحقق من مستوى السكر في دمكم. للمزيد من المعلومات عن الترابط بين الطعام والأنسولين والدهون، بوسعكم الاطلاع على الفصل الرابع.

السبب الثاني الذي يدفعني إلى عدم التشجيع على الصوم هو ردة الفعل التكيفية التي تظهر في الجسم، وهو ما يدعى بالتكيف مع الجوع. تحدث ردة الفعل هذه عندما يمتصّ الجسم كمية ضئيلة من الوحدات الحرارية. عندما يحدث ذلك، يحصل الدماغ على إشارة بأنّ الجسم في حالة من الجوع. عندها، تكون ردة الفعل الوقائية (وهي ردة فعل تعود إلى الماضي عندما كانت المجاعة واقعاً) هي التمسّك بالدهون للحصول على الحماية الضرورية. عندما لا يحصل الجسم على ما يكفي من السعرات الحرارية، إنّه يحاول التمسّك والمحافظة على وزنه الحالي. هذا لا يساعد من يرغبون في تخفيف الوزن، فبمجرد العودة إلى تناول الطعام وإدخال السعرات الحرارية إلى الجسم، يقوم الجسم بدوره بتخزين الأطعمة كدهون يستطيع الاستفادة منها في الأوقات الطارئة المستقبلية. هذا إشارة إلى أنّ ردة الفعل تكون عكس المطلوب، فعوضاً عن تخفيف الوزن، يخزن الجسم الدهون. هذا هو أحد أسباب فشل الأنظمة الغذائية منخفضة السعرات الحرارية (تحت الـ 800 سعرة يومياً).

لعلّ أهم العوامل التي تجعل من الأنظمة الغذائية أنظمة ناجحة هو بدؤها بتغيير سلس وغير سريع. عندها، تتم إزالة السموم من الجسم وتتحسن الحالة الصحية إلى حدّ كبير. في فترة التطهير لا تقلقوا حيال السعرات الحرارية وكمية النشويات أو البروتينات أو الدهون. كلّ ما عليكم القيام به هو اتباع الإرشادات التالية.

**ارتكاس «هيركسهايمر»**

في أثناء عملية التطهير، قد يظهر تأثير جانبي يدعى ارتكاس «هيركسهايمر». وفق قاموس دورلاند الطبي، يتمثل هذا الارتكاس بإفراز الجسم لسمٍّ داخلي المنشأ



www.ibtesama.com Exclusive

يدعى بالذيقان الداخلي. كما قد يفرز الجسم مولّدات المضاد وهي مواد ناتجة عن المتعضيات المجهرية التي ماتت أو التي تموت. الشرح الأبسط لهذه المسألة هو أنّ تطهير الجسم يتم بشكل سريع يقتل السموم بسرعة أكبر من قدرة الجسم على التخلص منها. كثيراً ما يصف الأفراد ذلك الأمر بسوء الحالة قبل تحسّنها. من عوارض ارتكاس «هيركسايمر»: الإجهاد وظهور طبقة بيضاء على اللسان والصداع والتقلب المزاجي وإمّا الإمساك أو الإسهال. بالرغم من أنّ هذه العوارض قد لا تظهر في أثناء عملية التطهير، إلاّ أنّ ظهورها لا يعني أنّ عليكم الاستسلام. هذه العوارض مجرد إشارات بأنّ الجسم يتخلص من سمومه الداخلية. هناك خطوات عديدة بوسعكم اتخاذها للتقليص من حدة هذه العوارض:

- اشربوا الماء وعصير الليمون الطازج.
- تناولوا الفاكهة والخضار الطازجة للحصول على الألياف.
- أضيفوا بزر الكتان إلى مشروبكم الصباحي للتأكد من سلامة الحركة المعوية.
- مارسوا الرياضة والتمدّد.
- إن كان الطقس جيداً فبوسعكم الاستفادة من أشعة الشمس.

إننا لا ننصح بالقيام بعملية التطهير هذه إن كانت المرأة حاملاً أو مرضعة (تماماً كأيّ نظام غذائي أو مطهّر).

## السيطرة على الرغبات الملحّة في تناول الطعام

بالإضافة إلى ارتكاس «هيركسهايمر»، فإنّ أشخاصاً كثيرين يعتبرون أنّ السبب الأساسي للتوقف عن الحمية أو عملية التطهير هو الرغبات الملحّة في تناول الحلويات أو النشويات كالشوكولا والخبز. كثيراً ما أسمع الناس يقولون إنّهم يحتاجون إلى تناول الحلويات بعد كل وجبة. الرغبة الملحة في تناول الطعام مماثلة للتدخين، فهي رسالة كيميائية يبعثها الدماغ وتصعب مقاومتها. في معظم الأحيان يفشل المرء في مقاومة الرغبة، فهي تماماً كالإدمان. الدماغ يرسل إشارةً كيميائيةً وشديدة الواقعية، وهذا ما يدفع المرء إلى أن يرغب في تناول الحلويات أو



www.ibtesama.com Exclusive

النشويات. عوضاً عن محاولة التخلص من هذه الرغبة، على المرء أن يطهّر جسمه بواسطة الأنظمة الغذائية المناسبة. التفتوا إلى رغباتكم الملحّة فهي من أفضل الإرشارات إلى أنكم تستهلكون كمية فائضة من الأطعمة المكرّرة والمصنّعة وكمية غير كافية من الفيتامينات والمعادن والدهون المفيدة والمياه. كيف تعرفون إن كانت الرغباتِ الملحّة في تناول الحلويات مسيطرةً عليكم؟ عندما تشعرون برغبة في تناول الحلويات أو النشويات، حاولوا دراسة هذا الشعور قبل إرضائه. هل تشعرون برغبة في تناول الحلوى أم هل يغلب عليكم إحساس بعدم القدرة على التركيز على أي شيء قبل تناولها؟

معظم الرغبات الملحّة نتيجةٌ لعدم استقرار نسبة السكر في الدم. كما سيشرح الفصل الرابع، فإن نسبة السكر تكون متقلّبة عندما يعتمد النظام الغذائي على الأطعمة المكرّرة كالخبز والمعجنات والقهوة والسكر الأبيض والمشروبات الغازية. عندما تكون نسبة السكر متدنية، يشعر المرء بالتعب وتقلب المزاج والتوعك، وهذا ما يحصل بعد تناول الطعام بمدة تتروح بين العشرين دقيقة والثلاث ساعات. للتخلص من هذه العوارض، يرسل الدماغ رسالةً وهي الرغبة الملحّة في تناول الحلويات أو السكريات لرفع نسبة السكر في الدم. بالرغم من أنّ ذلك يحلّ المشكلة بشكل موقت، إلاّ أنّه يتسبّب بتكرار الرغبة مجدداً وتحوّل المسألة إلى دوامة لا تنتهي.

عند تناول النوع الصحيح من البروتينات والدهون والألياف بطريقة متوازنة، وعند تناول ما يكفي من المعادن والفيتامينات والأدوية المكملة، فإنّ ذلك يضمن إزالة الرغبات الملحّة والمفرطة. عندها، يتمكن المرء من تناول الحلوى بين الحين والآخر دون العودة إلى العادات الغذائية الخاطئة القائمة على السكريات والنشويات المكرّرة والقهوة والمشروبات الغازية. تذكروا أنّ تدليل النفس بين الحين والآخر أمرٌ مهم أنصح به. حرمان النفس من هذا النوع من الأطعمة عملٌ خاطئ يؤدي إلى الفشل. إلاّ أنّ أي طعام غير صحي قد يحضّر بطريقة صحية أو قد يأتي بشكل صحي. كل ما عليكم القيام به هو تعلّم التحايل الغذائي وتطبيق ذلك على نمط حياتكم. في آخر الكتاب مجموعة من الوصفات المتوازنة والصحيحة واللذيذة.



www.ibtesama.com Exclusive

أثناء عملية التطهير، قد تزداد الرغبات الملحّة هذا أمر طبيعي يختفي بعد الأسبوع الثاني من البرنامج. للسيطرة على الرغبة في تناول الحلويات أو الأطعمة الدهنية، أنصحكم بالخطوات التالية:

1 - اشربوا الكثير من الماء مع إضافة بعضٍ من عصير الحامض الطازج.

2 - اشربوا الشاي العشبي بطعم الفواكه الحلوة.

3 - تناولوا أقراص الفيتامين «ج» (كل 500 إلى 1000 ملغ في الجرعة الواحدة).

4 - حاولوا استخدام المحلّيات الطبيعية التي لا تؤثر على نسبة السكر في الدم (كالستيفيا).

5 - إن كانت الرغبات ملحّة للغاية فقد يكون من المستحسن تناول جرعات مكمّلة من الكروم (وهي أقراص متوفرة في الأسواق).

## الحمض والقلوية

لعلّ أهم عناصر الصحة والمحافظة عليها وتجنب الأمراض هو توازن الجسم على الصعيد الكيميائي. من المستحسن أن يكون الجسم قلوياً. لسوء الحظ، يتمتع معظم الناس بمستوى حمضي عالٍ، وذلك نتيجة للأنظمة الغذائية الخاطئة كالاعتماد على اللحوم الحمراء والسكريات والطحين المكرّر، إضافةً إلى الاستهلاك المفرط للأجبان والألبان. كما أنّ الأبحاث تظهر أنّ الأميركيين يستهلكون كمية غير كافية من الأطعمة التي ترفع النسبة القلوية في الجسم. نذكر من هذه الأطعمة الفواكه والخضار والحبوب الكاملة. عندما تكون النسبة الحمضية في الجسم مرتفعة، فإنّ ذلك يزيد من إمكانية الإصابة بالأمراض والالتهابات. إضافةً إلى ذلك، يحاول الجسم العودة إلى حالة قلوية عند ارتفاع النسبة الحمضية. الكالسيوم هو المادة القلوية الأكثر توفراً في الجسم، وعند ارتفاع النسبة الحمضية، تتم عملية ترشيح للكالسيوم من العظام. هذا ما يفسّر ارتفاع حالات ترقق العظام في أميركا الشمالية بالرغم من أنّ فيها الاستهلاك الأكبر للأجبان والألبان. إنّ تناول الفائض



www.ibtesama.com Exclusive

من الأطعمة التي ترفع الحمض في الجسم (كالأجبان والألبان والطحين المكرّر واللحوم والكافيين والمشروبات الغازية) يؤدي مع الوقت إلى نقص في الكالسيوم.

يتم في الجسم حرقٌ لجميع الأطعمة، ممّا يخلّف مادةً قد تكون حمضية أو قلوية، ويعتمد ذلك على المعدن الموجود في الطعام. من المهم أن تكون النسبة القلوية أعلى من الحمضية للتأكد من تجنب الأمراض ومن سلامة الصحة. يجب أن تتألف 70 في المئة إلى 80 في المئة من الأطعمة التي نتناولها من تلك التي ترفع النسبة القلوية مثل الخضار ومعظم الفاكهة ومنتجات الصويا والبزور. في المقابل، يجب أن تقوم النسبة المتبقية (20 إلى 30 في المئة) على الأطعمة التي ترفع النسبة الحمضية كالحبوب واللحوم الحمراء والأجبان والألبان. إنّ التأكد من هذه النسبة يحمي الجسم من حالة الحماض. في الواقع، هذه النسبة معكوسة في أميركا الشمالية، حيث إن استهلاك الأطعمة القلوية لا يتجاوز العشرين بالمئة، بينما تسيطر المأكولات الحمضية على النسبة المتبقية.

هناك مقياس علمي يقيس المستويين الحمضي والقلوي في الجسم. الحالة الطبيعية تتراوح بين 8.6 و7. كلّما ارتفع هذا العدد ازدادت النسبة القلوية، وكلّما انخفض ارتفعت معه النسبة الحمضية. لتفحصوا النسبة الخاصة بكم، بوسعكم شراء الورقة الخاصة بذلك وهي متوفرة في متاجر الأطعمة الصحية. عليكم القيام بالفحص بعد ساعتين من تناول الطعام. ابلعوا ما في فمكم من لعاب حوالي المرتين للتأكد من إفراز لعاب جديد ومن ثم ضعوا قطعة من ورقة الفحص داخل الفم. اللون الأخضر المائل إلى الأصفر إشارةٌ إلى ارتفاع النسبة الحمضية، بينما يدلّ اللون الأخضر المائل إلى الأزرق على حالة قلوية. بوسعكم الاطلاع على الملحق لمعرفة الأطعمة الحمضية وتلك القلوية.

يعمل النظام الغذائي الطبيعي بخطواته الأربع على تحويل النسبة من الحمضية إلى القلوية. إن كانت نتيجة الفحص تشير إلى ارتفاع النسبة الحمضية فعليكم الخضوع للفحص مجدداً بعد أسبوعين أو أربعة أسابيع لملاحظة النتائج والتحسّن.



www.ibtesama.com Exclusive

## الشروع في عملية التطهير ذات الأيام الخمسة

«عندما تكون الصحة غير سليمة، يستحيل التصرف بحكمة، ويصعب إصدار أيّ نوع من الفن، ويغدو الثراء دون جدوى والمنطق واهناً».

*هيروفيليس، السنة 300 قبل الميلاد.*

الآن وقد غدت أهمية تطهير الجسم واضحة وبانت العوارض معروفة، أصبحتم مستعدين لبدء هذه العملية. تذكروا أنكم قد تشعرون بالذعر في بادئ الأمر وقد يخالجكم شعور بعدم الرغبة أو القدرة على التخلي عن أطعمتكم المفضلة. لا تخافوا! إنّها مدة قصيرة هي خمسة أيام فقط، وهناك الكثير من الخيارات الصحية واللذيذة (في آخر الفصل عدد من الأطباق التي ننصح بها في الوجبات المختلفة). تقدم الفصول المقبلة تفاصيل عن كيفية تناول الحبوب والحلويات والأطايب الأخرى بطريقة صحية، ولكن الخطوة الأولى هي تطهير الجسم والحؤول دون تدهور الصحة أو الجمال. تذكروا أنّ عملية التطهير تجري على حدة أي بمفردها، بينما يتم تطبيق الخطوات الثانية والثالثة والرابعة في الوقت نفسه وبطريقة من السهل تطبيقها مدى الحياة. أنصحكم بالاعتماد على تدوين يوميات غذائية، وفي الملحق دليل إلى كيفية تدوين ما تأكلونه في الأيام الخمسة. إنّ هذه المعلومات الشخصية تساعدكم على مراقبة التقدم والعوارض والنشاط.

**في عملية التطهير هذه ثمانية عناصر:**

1 - الامتناع عن تناول الحبوب.

2 - الامتناع عن تناول مشتقات الحليب.

3 - الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء.

4 - الامتناع عن تناول السكر الأبيض.

5 - تناول ثلاثة أقراص من «الجراثيم المفيدة» يومياً مع مختلف الوجبات.



www.ibtesama.com Exclusive

6 - استهلاك كمية أكبر من الأطعمة النباتية ومن الأقراص المكمّلة التي تؤمن الفيتامينات النباتية (في القسم الأخير من الكتاب لائحة من المنتجات التي بوسعكم اللجوء إليها).

7 - شرب ثمانية أكواب من المياه أو من الشاي العشبي يومياً (مع الامتناع عن شرب العصير والمشروبات الغازية والقهوة).

8 - تناول ملعقة كبيرة من بزر الكتان المطحون يومياً.

في القسم التالي من الفصل مزيد من التفاصيل عن كل خطوة. كما بوسعكم الاطلاع على آخر الكتاب لمزيد من الخيارات التي نقدمها لوجباتكم في أثناء الأيام الخمسة.

## أولاً: الامتناع عن تناول الحبوب

إضافةً إلى استهلاك كمية من الحبوب، يعتمد الأميركيون على الأنواع من حبوب. لنوع الحبوب وكميتها تأثير كبير على الصحة والوزن والمظهر الخارجي. سوء الحظ، فإنّ المصانع تقوم بإزالة قشور الحبوب الكاملة وتحويلها إلى طحين أبيض ومكرر يتم استخدامه لصنع الخبز والمعجنات والبسكويت والأطعمة النشوية الأخرى. حتى إن الخبز الذي يشتريه المستهلك ظنّاً منه أنّه مصنوع من الحبوب الكاملة هو قائم في الواقع على الطحين المكرّر. ما تقوم به المصانع هي إضافة دبس السكر إلى الخبز ليبدو أسمر اللون. إنّ الطحين المكرّر هو منتج خالٍ من الألياف والمغذيات والدهون المفيدة، ويؤدي استهلاكه إلى مشكلات صحيّة عديدة كزيادة الوزن والإجهاد وتقلب المزاج ونقص السكر والاضطرابات الهضمية والانتفاخ والمشكلات الجلدية. لمعرفة إن كان الخبز الذي تشترونه ذا نوعية جيدة، بوسعكم القيام بعدة خطوات. أولاً، اقرؤوا المعلومات المدوّنة عليه وتأكدوا من أنه قائم على الحبوب الكاملة. إن وجدتم إحدى هذه الكلمات: مكرر أو أبيض أو مصنّع، فإنّ ذلك إشارة إلى أن الطحين المستخدم مكرّر. الخطوة الثانية التي بوسعكم اللجوء إليها هي حمل رغيف من الخبز والضغط عليه. هل تستطيعون كبسه إلى أن يصل إلى نصف



www.ibtesama.com Exclusive

حجمه بسبب كونه رقيقاً وخفيفاً؟ إن كان ذلك ممكناً، فهو إشارة إلى أنه مصنوع من الطحين المكرّر. الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أسمك وأثقل ومن الصعب كبسه إلى نصف حجمه. في الفصل الرابع مزيد من المعلومات عن الحبوب الصحية واللذيذة التي يجب استهلاكها يومياً.

في أثناء الأيام الخمسة من عملية التطهير، عليكم عدم تناول أي نوع من الحبوب ليرتاح الجهاز الهضمي قليلاً. بوسعكم اعتبار ذلك عطلةً يحتاج إليها الجهاز الهضمي وفرصةً لإزالة أي نوع من الضغط الداخلي الذي تعرَّض له جسمكم في الأيام والأشهر والسنوات الماضية. المنتجات القائمة على الحبوب التي عليكم عدم استهلاكها في هذه المدة هي:

- الخبز بجميع أنواعه.
- المعجنات والمعكرونة والبيتزا.
- البسكويت والحلويات ورقائق الذرة.
- البسكويت المملّح.
- الشوفان.
- الأرز.
- البطاطا.

## ثانياً: الامتناع عن تناول مشتقات الحليب

إنّ نسبة البروتين في جميع المنتجات القائمة على حليب البقر أعلى من تلك الموجودة في حليب المرأة. في الواقع 15 في المئة من السعرات الحرارية في حليب البقر مستخرجة من البروتين تقابلها نسبة 5 في المئة في حليب المرأة. يسهم ارتفاع نسبة البروتين الموجود في حليب البقر (أي الكاسيين) في التهابات واضطرابات هضمية. تظهر المشكلات عندما تُعتبر البروتينات في هذا الحليب طفيليات يحاول الجسم مهاجمتها. هذا ما يجعل الحليب من أكثر المنتجات المسببة للحساسية. يظن كثير من الأشخاص أنّ لديهم حساسية ضدّ الحليب فيما أنّ مجرّد ما في الأمر هو



www.ibtesama.com Exclusive

ردة فعل الجسم المتأتية من كمية البروتين المستهلكة. كيف تعرفون إن كان أساس المشكلة هو اللكتوز (أي سكر الحليب) أم البروتينات؟ حاولوا استهلاك الحليب الخالي من اللكتوز وراقبوا العوارض. إن لم تقلّ، فإنّ ذلك إشارة إلى أنّ البروتينات هي التي تولّدها. عندها، يكون عليكم الاعتماد على نظام غذائي خالٍ من الأجبان والألبان (في الجدول 3،1 لائحة عن مصادر الكالسيوم غير المشتقة من الحليب).

مشتقات الحليب مليئة أيضاً بالدهون المشبعة التي تؤدي إلى الالتهابات التي تحمل كمية كبيرة من الوحدات الحرارية. يذكر الطبيب مايكل كلايبر في كتاب الحمل والأطفال والنظام الغذائي النباتي» المعلومات التالية:

> *في حليب البقر والمنتجات المشتقة منه كمية كبيرة من البروتينات المسببة للحساسية. كما تحتوي هذه المنتجات في كثير من الأحيان على مبيدات الهيدروكربون والمفسدات الكيميائية الأخرى. إضافةً إلى الدهون المشبعة التي تعرض الصحة للخطر. يؤكد الأطباء أنّ لحليب البقر ارتباطاً وثيقاً بعديد من المشكلات الصحية الشائعة. وهي اضطرابات تجبر الناس على زيارة الأطباء بشكل متكرّر.*

المشكلات الصحية والعوارض المرتبطة باستهلاك الحليب ومشتقاته كثيرة ومنتشرة ونذكر منها: الربو، الحساسية، حب الشباب، الإكزيما، اضطرابات الأمعاء، الإمساك، التهابات الأذن، أمراض القلب، التهاب الجيوب الأنفية، الالتهابات الصدرية، ارتشاح الأنف المزمن، زيادة الوزن، الإجهاد، الإسهال، واسوداد منطقة ما حول العينين.

في الفصل الرابع تفصيل للمنتجات الصحية المشتقة من الحليب. من الممكن استهلاك هذه المنتجات باعتدال دون تعريض الصحة للخطر.

عليكم الامتناع عن تناول جميع مشتقات الحليب في أثناء مدة التطهير وهي:

- الأجبان (الصلبة والقشدية).
- الحليب.



www.ibtesama.com Exclusive

- البوظة واللبن المثلّج.
- اللبن.
- الصلصات القائمة على مشتقات الحليب.
- البودنغ.
- أي منتج آخر يحتوي على الكاسين (تحققوا من المعلومات المدونة على المنتج).

يحتاج الراشدون بين الـ 19 و50 سنة إلى استهلاك يومي للكالسيوم هو الألف مليغرام. أمّا من يتجاوز عمرهم الخمسين سنة، فيحتاج هؤلاء إلى 1500 ملغ يومياً. في كوب الحليب الواحد (أي 240غ) حوالي 300 ملغ من الكالسيوم.

*جدول 3،1: مليغرامات الكالسيوم في الأطعمة غير المشتقة من الحليب*

| الطعام | مليغرامات الكالسيوم |
|---|---|
| كوب من حبوب السمسم | 2200 ملغ |
| 30 غ من النباتات الحبية (كالحنطة والشعير) | 236-1043 ملغ |
| كوب من اللوز | 600 ملغ |
| كوب من حبوب الصويا | 460 ملغ |
| 240 غ من عصير الليمون المدعّم بالكالسيوم | 300 ملغ |
| كوب من حليب الصويا | 300 ملغ |
| كوب من حبوب دوار الشمس | 260 ملغ |
| 90 غ من السلمون | 203 ملغ |
| نصف كوب من الملفوف | 179 ملغ |
| كوب من البركولي | 178 ملغ |
| نصف كوب من السبانخ المثلّج | 130 ملغ |
| 60غ من خبز الذرة | 133 ملغ |
| علبة من مسحوق الشوفان | 100 ملغ |



www.ibtesama.com Exclusive

## ثالثاً: الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء

تحتوي اللحوم الحمراء على دهون التهابية مرتبطة بكثير من الأمراض كسرطان القولون وأمراض القلب (في الجدول 3،2 بعض الأمثلة على كمية الدهون الموجودة في اللحوم الحمراء). إضافةً إلى ذلك، اللحوم الحمراء حمضية ممّا يؤدي إلى انخفاض النسبة القلوية الضرورية للسلامة الصحية. كما أنّ هضم اللحوم الحمراء يستغرق وقتاً طويلاً قد يصل إلى عدة ساعات. عليكم تذكر أنّ الحصول على الجمال الخارجي يعتمد على سلامة الجهاز الهضمي.

اللحوم الحمراء التي عليكم الامتناع عنها في مدة التطهير هي:

- شرائح اللحم
- اللحم المقدّد
- شرائح اللحم البارد
- الهمبرغر
- النقانق
- الضلوع
- لحم العجل

بالرغم من أنّ بعض الناس يعتبرون لحم العجل لحماً أبيض يحمل نسبة أقل من الدهون، ولكنّه دهني في الواقع ويجب الامتناع عن تناوله.

هناك مصادر بروتين ننصح بها في أثناء الأيام الخمسة أي في عملية التطهير:

- بياض البيض
- مسحوق البروتين
- 120 إلى 189غ من السمك كالسلمون والتن والإسقمري.
- 120 إلى 180غ من الدجاج أو الحبش (على ألاّ يتعدى ذلك الثلاث مرات أثناء عملية التطهير)
- 120 إلى 180غ من الصويا يومياً (حليب الصويا أو البرغر النباتية)



www.ibtesama.com Exclusive

**الجدول 3،2: كمية الدهون في الأطعمة (عدد الغرامات)**

| الطعام | كمية الدهون | كمية الدهون المشبعة |
|---|---|---|
| 120غ من شرائح اللحم | 15غ | 6غ |
| 120غ من الضلوع | 20غ | 8غ |
| 120غ من صدور الدجاج | 10غ | 3غ |
| 120 من صدور الحبش | 8غ | 2غ |
| 120غ من شرائح السلمون | 4غ | 0غ |
| قطعة من البرغر النباتي المصنوع من الصويا | 4غ | 1غ |

## رابعاً: الامتناع عن تناول السكر الأبيض

السكر الأبيض من أصعب الأمور التي يحاول الأشخاص الامتناع عنها عند اتباع الأنظمة الغذائية. كثيراً ما ينتهي الأمر برغبات ملحّة وبتناول السكريات في ساعات متأخرة من الليل وبتقلبات في المزاج. إن كنتم تواجهون هذه المشكلة فكل ما عليكم القيام به هو اتباع الخطوات المذكورة في هذا الفصل. إنّ الاعتماد على هذه الخطوات يساعدكم على التخلص من أزمة الرغبة الملحّة في تناول الحلويات.

يؤدي السكر الأبيض إلى عديد من المشكلات وعلى عدة أصعدة: عدم استقرار نسبة السكر في الدم. إفراز فائض للأنسولين، زيادة في الوزن، زيادة الفطريات في الجهاز الهضمي، ارتفاع نسبة الحموضة، تسوّس الأسنان، وتقلبات في النشاط والمزاج. لعلّ أحد أسوأ تأثيرات السكر الأبيض هو الحد من وظائف جهاز المناعة؛ لذلك فإنّ تناولنا للسكر الأبيض مثل المشروبات الغازية عند تعرضنا للضغط النفسي يجعل إصابتنا بالأمراض أمراً أكثر سهولة.



www.ibtesama.com Exclusive

يتمّ قياس تأثير السكر الأبيض على الجسم من خلال تحديد عدد الكريات البيضاء (التي تحارب الالتهاب). يتم ذلك من خلال مؤشر الكريات البيضاء، والمعدّل هو حوالي 9،13. بعد ربع ساعة من تناول مئة غرام من السكر الأبيض، ينخفض المؤشر إلى 9.1 (وفي كل 32 آونس من المشروبات الغازية حوالي 90 غراماً من السكر)؛ لذلك، فإننا نخسر حوالي 90 في المئة من وظائف المناعة بعد تناول السكريات.

تحتوي معظم المأكولات المصنّعة على السكر الأبيض، ونذكر منها: المشروبات الغازية والبسكويت ورقائق الذرة والكاتشاب واللبن والحليب بالشوكولا. بوسعكم الاطلاع على المعلومات المدوّنة على المنتج لمعرفة إن كان يحتوي على السكر. تذكر هذه المعلومات محتويات المنتج بشكلٍ تدريجي من الأكثر إلى الأقل. إن كان المقوّم الأول هو السكر، فذلك يعني أنّ نسبة السكر في المنتج هي الأعلى، ممّا يشير إلى أنه غير مغذ. إنّ الكلمات التالية هي إشارة إلى احتواء المنتج على السكر: الغلوكوز، السكروز، الفركتوز، شراب الفركتوز، السكر الأبيض، السكر الأسمر، السكر الخشن، السكر الناعم، الغطاء الجليدي، والدكستروز.

في أثناء فترة التطهير، من المستحسن في هذه الأيام الخمسة الامتناع عن تناول السكر بشكل نهائي. إلاّ أنّ عملية التطهير تسمح لكم بالتالي:

- ما لا يزيد عن حصتين من الفواكه يومياً (الحصة هي حبة صغيرة نصف كوب من الفاكهة). فلينحصر اختياركم على العنبية أو الفراولة أو توت العليق أو التوت البري على أن تتناولوها في الصباح كعصير مخفوق.
- العصير المخفّف بالماء لمساعدتكم على التخلص من الرغبات الملحة في تناول السكريات (على أن يكون ربعه من العصير والباقي من الماء).
- إضافة ملعقة صغيرة من العسل أو من شراب القيقب إلى الشاي العشبي أو العصير المخفوق (يسمح بملعقة واحدة يومياً).

تعرض الفصول التالية بدائل السكر مع التركيز على الصحية والمغذّية منها.



www.ibtesama.com Exclusive

*معلومات غذائية: يستهلك كلّ فرد أميركي حوالى عشرين ملعقة صغيرة من السكر كل يوم. يحتوي كل 12 آونس من المشروبات الغازية على حوالى عشر ملاعق صغيرة (أي 40 غراماً!)*

**خامساً: تناول ثلاثة أقراص من «الجراثيم المفيدة» يومياً مع مختلف الوجبات**

إنّ الفكرة السائدة عند الناس هي أنّ البكتيريا مضرّة. ما يزيد من الهوس الاجتماعي القائم على فكرة التخلص من البكتيريا هو الإفراط في استخدام الأدوية المضادة للالتهاب والصابون المضاد للجراثيم. إلاّ أنّ بعض الجراثيم مفيدة إلى حدّ يجعل منها إحدى أهم عناصر الصحة. توجد هذه الجراثيم في الجهاز الهضمي وهي تعمل على توازن البكتيريا الصحية في المعي الغليظ.

عندما يتناول المرء كمية فائضة من الأطعمة المصنّعة، وعند تناوله الأدوية المضادة للالتهاب بشكل متكرّر، وفي الفترات التي يسودها الضغط النفسي، تزداد نسبة الحموضة في الجسم وتتأثر الجراثيم الهضمية المفيدة. عندها، تسيطر الجراثيم السيئة على الوضع ممّا يسمح بارتفاع عدد الطفيليات والالتهابات. إنّ سلامتنا الصحية تعتمد على سلامة جهازنا الهضمي؛ ولذلك فإنّ وجود الطفيليات فيه يؤدي إلى ظهور عوارض أخرى في أقسام أخرى من الجسم. تشمل هذه العوارض مشكلات جلدية وإجهاد وصداع والتهابات.

إن تنظيف الجهاز الهضمي لا يتم دون تناول جرعات مكمّلة من الجراثيم المفيدة مثل الأسيدوفيلوس. إنه نوع من البكتيريا الجيدة التي تساعد على السيطرة على كمية الجراثيم المضرة في الجهاز الهضمي. إنّ فوائد الأسيدوفيلوس كثيرة ومنها أنّه:

- يحسّن الوظائف الهضمية.
- يساعد عملية الهضم من خلال محاربة عسر الهضم وآلام المعدة.
- يقتل الجراثيم المضرّة والطفيليات.



www.ibtesama.com Exclusive

- يفرز إنزيم اللاكتايز وهو يساعد على هضم الحليب خصوصاً عند الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في هضمه.
- يفرز الفيتامينين ب وك في الجسم.
- يساعد على التخلص من رائحة النفس الكريهة.
- يخفض نسبة الكولسترول في الدم.
- يعزّز وظائف جهاز المناعة.
- يساعد على التخلص من المشكلات الجلدية كحب الشباب.

كثيراً ما يباع الأسيدوفيلوس كأقراص مؤلفة من مجموعة من الجراثيم المفيدة. تختلف نسبة الأسيدوفيلوس في هذه الأقراص مع اختلاف الشركة المصنّعة. عليكم الالتفات إلى عدم شراء تلك التي تقل فيها نسبة الأسيدوفيلوس عن 5 إلى 10 مليارات في القرص الواحدة. عليكم حفظ الأسيدوفيلوس في البرّاد في مختلف الأوقات.

في أثناء عملية التطهير، عليكم بتناول ما لا يقل عن ثلاثة أقراص من الأسيدوفيلوس يومياً مع كل وجبة. بعد الأيام الخمسة، ننصح بقرص واحد من الأسيدوفيلوس يومياً.

## سادساً: استهلاك كمية أكبر من الأطعمة النباتية

إنّ الأبحاث الغذائية في العقد الأخير تعير اهتماماً أكبر إلى المغذيات النباتية وتأثيرها على الصحة. توجد هذه المغذيات في الفواكه والخضار، كما أنّها موجودة وبنسبة أقل في الصويا والحبوب الكاملة. هذه المغذيات مسؤولة عن عدة عناصر في الفاكهة والخضار كاللون والشكل والرائحة والطعم. هذه المغذيات مختلفة عن الفيتامينات، فنقصها لا يؤدي إلى أية أمراض ككساح الأطفال (نتيجة النقص في الفيتامين د) أو الحَفَر (نتيجة النقص في الفيتامين ج). إلاّ أنّ هذه المغذيات تحمي الجسم من الكثير من الأمراض. تظهر الأبحاث أنّها تعمل كمواد مضادة للتأكسد



www.ibtesama.com Exclusive

تحمي الخلايا من الأضرار الجذرية. إضافة إلى ذلك أنّها تصلح تلك الخلايا التي قد تضرّرت.

***معلومات غذائية:*** *تشير منظمة التغذية الأميركية إلى أنّ المغذيات النباتية تعمل على الحماية والتخلص من أربعة من الأمراض المميتة الرئيسة في أميركا: السرطان والسكري وأمراض القلب والارتفاع في ضغط الدم.*

إنّ الحصول على الصحة الجسدية التي تظهر عبر الجمال الخارجي يعتمد على وضع حد لتعرض الخلايا للضرر الجذري. إنّ استهلاك الأطعمة ذات المغذيات النباتية وسيلة فاعلة للتوصل إلى ذلك. هذه الخطوة رئيسة في فترة التطهير.

يبقى السؤال متعلقاً بكمية هذه الأطعمة وبالأنواع التي يجدر بكم تناولها.

بالنسبة إلى الفواكه، فإنّ الأنواع المختلفة من التوت إضافة إلى الفراولة تحتوي على نسبة عالية من المغذيات النباتية مع انخفاض في نسبة السكر فيها. عليكم تناول نوع واحد من هذه الفاكهة كل يوم (توت العلّيق أو التوت البري أو الفراولة أو العنبية). بوسعكم تناولها كما هي أو عصرها والاستمتاع بها كمشروب مخفوق (في نهاية الفصل وصفة لذيذة خاصة بالعصير المخفوق).

أمّا بالنسبة إلى الخضار، فكلما ازداد استهلاككم لها كانت الفائدة أكبر. ننصح بتناولكم ما لا يقلّ عن خمس حصص من الخضراوات كل يوم. تساوي الحصة الواحدة من الخضراوات:

كوب من الخضراوات المورقة كالسبانخ أو الخس.

نصف كوب من الخضراوات الأخرى المطهوّة كالجزر أو اللوبياء.

3/4 كوب من عصير الخضراوات.

إليكم لائحة بالخضراوات الغنية بالمغذيات النباتية:



www.ibtesama.com Exclusive

- الهليون
- الأرضي شوكي أو الخرشوف
- الأفوكادو
- البركولي
- الباذنجان
- الكرفس
- القرنبيط
- الخيار
- اللفت أو الكرنب
- السبانخ
- اللوبياء الخضراء
- البندورة أو الطماطم
- البصل الأحمر
- البقدونس
- الفلفل بأنواعه
- الثوم
- البصل بأنواعه
- الجزر
- الفاصوليا البيضاء
- البطاطا الحلوة
- الكوسا

بالرغم من أنّ البطاطا الحلوة غنيـة بالمغذيات النبـاتيـة، إلاّ أنّها تحتـوي على نسبة عـالية من السكر. إن كنتم تحبّون هذه البطاطا فعليكم بتناول مـا لايزيد عن حصة واحدة في اليوم (حبة واحدة من البطاطا الحلوة). تذكروا أنّ عليكم الامتناع عن تناول البطاطا البيضاء بشكل كلّي.

### أليست الأفوكادو غنية بالدهون؟

ذلك أمر صحيح ولكنّها غنية بالدهون المفيدة أي غير المشبعة. إنكم بحاجة إلى هذا النوع من الدهون لتخفيف الوزن وللحصول على بشرة نقية وشعر صحي ولرفع القدرة الهضمية. كما أنّ الأفوكادو غنية بالفيتامين هـ الذي يبطئ الهرم ويحمي من السرطان وأمراض القلب. إنّ ارتفاع نسبة الدهون في الأفوكادو يشير إلى ارتفاع سعراته الحرارية، لذلك، فمن المهم تناولها باعتدال للاستفادة منها مع تجنب سعراتها الحرارية المرتفعة. بوسعكم تناول من ربع إلى نصف حبة أفوكادو في اليوم، تستطيعون تناول هذه الكمية في السلطات أو في الصلصات أو الشطائر. الأفوكادو لذيذة ومغذية للغاية.



www.ibtesama.com Exclusive

### أليس الجزر غني بالسكر المؤدّي إلى زيادة الوزن؟

في الآونة الأخيرة، كثر الحديث بشكل سلبي عن الجزر لاحتوائه على نسبة عالية من السكر (في الفصل الرابع مزيد من التفاصيل على هذا الموضوع). إلاّ أنّ كمية النشويات في الجزر ضئيلة، كما أنها تؤثر على نسبة السكر في الدم؛ لذلك، فالجزر مفيد للغاية حيث إنّه يحارب الأمراض ويحتوي على الفيتامين «أ» المعزّز للنظر إضافةً إلى الصبغ الجزراني. في الواقع، لم يزدد وزن أيّ من مرضاي بسبب تناول الكثير من الجزر.

***معلومات غذائية:*** *أثبتت دراسة أجريت على 125 ألف عامل في مجال الصحة أنّ إضافة حصة واحدة من الفواكه أو الخضار يومياً يقلّص من إمكانية الإصابة بأمراض القلب بحوالي 4 في المئة.*

### سابعاً: شرب ثمانية أكواب من المياه أو الشاي العشبي يومياً

في أثناء فترة التطهير، عليكم أن تشربوا ما يكفي من الماء للتأكد من التنظيف الكامل للجسم. إن واجهتكم عوارض مزعجة، فإنّ الماء يساعدكم على التخلص منها. أنصحكم بشرب كوب من الماء كلّ صباح مع إضافة القليل من عصير الليمون الطازج.

كما أنصحكم بالامتناع عن شرب القهوة والشاي والعصير والمشروبات الغازية. إنّ هذه المشروبات تؤدي إلى إزالة الماء من الجسم وإلى تقلّب نشاطكم وإلى زيادة الوزن. استبدلوا ذلك بشرب الشاي العشبي كالذي يحمل نكهات الفاكهة (مثل الدراق والتوت والفراولة). يساعدكم هذا الشاي على التخلص من الرغبات الملحّة في تناول السكر. إضافةً إلى ذلك، للشاي الأخضر فوائد أخرى كمكافحة السرطان والتقليص من نسبة الكولسترول في الدم وزيادة عملية الأيض. في مجلة التغذية الأميركية عدد من الدراسات التي تظهر إحداها فاعلية الشاي الأخضر في تعزيز حرق الجسم للسعرات الحرارية. كما أنّ الشاي الأخضر يحتوي على مواد كيميائية تدعى «كاتيشين» وهي مواد تساعد على تجنب البدانة من خلال منع الغلوكوز من التسرب إلى خلايا الدهون في الجسم.



www.ibtesama.com Exclusive

ما هي كمية الشاي الأخضر التي عليكم شربها يومياً؟ تظهر الدراسات أنّ ثلاثة إلى أربعة أكواب من الشاي الأخضر يومياً تساعد على تعزيز عملية الأيض وحرق الدهون. إلا أنّ هذه الكمية فائضة في أثناء فترة التطهير. هناك أشخاص يتأثرون بالكافيين، ويشعر هؤلاء عندها بالعصبية وبخفقات القلب عند شرب هذه الكمية من الشاي العشبي. ننصح بكوب واحد من الشاي الأخضر في أثناء فترة التطهير على أن يكون بديلاً عن القهوة الصباحية. كما ننصح بشرب الشاي الأخضر مع الوجبات. بعد فترة التطهير يصبح بوسعكم شرب ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر يومياً للحصول على نتائج إيجابية على صعيدي الصحة وتخفيف الوزن.

***معلومات عن الماء:*** *يخطئ 37 في المئة من الأميركيين في افتراض أنّ الشعور بالظمأ هو شعورٌ بالجوع. عدم شرب ما يكفي من الماء يؤدي إلى الإجهاد، وهو في الواقع السبب الرئيس لذلك.*

## ثامناً: تناول ملعقة صغيرة من بزر الكتان المطحون يومياً

أثناء عملية التطهير، من المهم القيام بعملية خروج على الأقل للتخلص من الفضلات والسموم. ما يضمن ذلك هو تناول كمية مكمّلة من الألياف مثل بزر الكتان المطحون. يساعد هذا البزر على إزالة المواد السامة من الجسم ويليّن الأمعاء.

إنّ بزر الكتان المطحون هو أفضل خيار من بين الألياف المكمّلة. يحتوي بزر الكتان على الألياف القابلة للذوبان وتلك غير القابلة للذوبان إضافة إلى نوع خاص من الألياف يدعى الهلام النباتي. يعمل الهلام النباتي على استقرار نسبة السكر في الدم ويساعد على الحماية من سرطان الأمعاء. إضافةً إلى ذلك، يحتوي بزر الكتان على مواد نباتية كيميائية تقي من السرطان والفيروسات والجراثيم والأكسدة. في الواقع، يحتوي بزر الكتان على هذه المواد النباتية بنسبة تفوق أيّ نوع من الخضار والحبوب بـ 75 إلى 800 في المئة. كما أنّ بزر الكتان مصدر مهم للبروتين (في كل 100 غرام من بزر الكتان 25 غراماً من البروتين) وللأوميغا - 3 وهو أحد الأحماض الدهنية الضرورية للجسم. ولبزر الكتان دور مهم في الوظائف التالية:



www.ibtesama.com Exclusive

- المساعدة على تخفيف الوزن.
- التخلص من الفائض من حمض المعدة.
- التخفيف من آلام القرحة ومن اضطرابات الأمعاء.
- ترطيب الأمعاء.

## كيفية استخدام بزر الكتان

إنّ القدرة على امتصاص بزر الكتان تعتمد على كونه مطحوناً أو مزيداً. بعد طحن بزر الكتان، بوسعكم إضافته إلى السلطات والعصير أو تناوله كما هو. أثناء فترة تطهير الجسم، من المهم تناول ملعقة من بزر الكتان كل صباح مع شرب كمية كبيرة من الماء لتتوزع الألياف في جميع أرجاء جهازكم.

ننصح باستمرار اللجوء إلى بزر الكتان بعد فترة التطهير لما فيه من منافع مذهلة.

## خلاصة الخطوة الأولى: خمسة أيام لتطهير الجسم

1 - الامتناع عن تناول الحبوب.

2 - الامتناع عن تناول مشتقات الحليب.

3 - الامتناع عن تناول اللحوم الحمراء.

4 - الامتناع عن تناول السكر الأبيض.

5 - تناول ثلاثة أقراص من «الجراثيم المفيدة» يومياً مع مختلف الوجبات.

6 - استهلاك كمية أكبر من الأطعمة النباتية.

7 - شرب ثمانية أكواب من المياه أو من الشاي العشبي يومياً (مع الامتناع عن شرب العصير والمشروبات الغازية والقهوة).

8 - تناول ملعقة كبيرة من بزر الكتان يومياً.



www.ibtesama.com Exclusive

## وجبات مقترحة لأيام التطهير الخمسة (تكفي شخصاً واحداً)

### خيارات الفطور

1 - شراب الفراولة والموز المخفوق: اخفقوا 1/2 موزة، وبياضي بيضتين أو ملعقة من مسحوق البروتين، و1/4 كوب من حليب الصويا و1/4 كوب من عصير البرتقال و1/4 كوب من الفراولة، وملعقة من زيت بزر الكتان.

2 - شراب المانجا والتوت والموز المخفوق:

اخفقوا 1/2 موزة، و3 شرحات من المانجا، ونصف كوب من التوت، و1/2 كوب من حليب الصويا، وملعقة من مسحوق البروتين، و1/2 كوب من عصير البرتقال، وملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان.

3 - البيض المخفوق مع الجبن والفطر:

ملعقة صغيرة من الزبدة، 4 من بياض البيض، بيضة كاملة، 1/4 كوب من الفطر، وجبنة غير مشتقة من الحليب. ضعوا الزبدة في مقلاة واتركوا المزيج على نار معتدلة إلى أن يصبح جاهزاً للأكل.

4 - سلطة فاكهة وبيضة مسلوقة، كوب من الفراولة والشمام والتوت.

5 - بيضة مسلوقة في الماء المغلي، 1/2 كريب فروت و1/2 قبضة من اللوز.

### خيارات للغداء

1 - سلطة التُنّ:

120 غراماً من التن، كوبان من الخضار المورقة، شرحات من الطماطم والبصل، ملعقتان صغيرتان من أيّ نوع من الصلصات الخفيفة (مثل الخلّ والتوت).

2 - حساء خالٍ من مشتقات الحليب (كالبازلاء والعدس والطماطم) مع سلطة خفيفة (صلصة الخل أو زيت الزيتون).



www.ibtesama.com Exclusive

3 - صدر دجاج مع سلطة خضار مورقة:

90 غراماً من الدجاج، كوبان من الخضار المورقة وصلصة زيت بزر الكتان (الوصفة في الفصل الخامس).

4 - السلمون المشوي مع سلطة السبانخ:

120 غراماً من شرائح السلمون، كوبان من السبانخ، 1/3 كوب من الفطر المقطع، 1/2 كوب من المندرين، ملعقتان صغيرتان من صلصة الخل البلسمي.

5 - عجة شرقية:

بيضة كاملة، 4 من بياض البيض، كوب من اللوبياء، بصل مقطّع، حبق، مقدار قليل من صلصة الصويا وملعقة صغيرة من الزبدة.

## خيارات للعشاء

1 - ترياكي الدجاج:

90 غ من صدر الدجاج المسحّب مع 11/2 كوب من الكوسا والفطر والفلفل الأحمر والبصل. تقلّى المحتويات مع صلصة الترياكي.

2 - 90 غراماً من السلمون المشوي مع الهليون وحبة من البطاطا الحلوة.

3 - عجة بياض البيض مع الفاصوليا:

4 من بياض البيض، بيضة كاملة، 1/4 كوب من الفاصوليا، بصلة مقطّعة وفلفل أحمر، ملعقة صغيرة من الزبدة.

4 - همبرغر نباتي مع الخضار المسلوقة:

كوب من الخضار التي تختارونها (كالبركلي والسبانخ والجزر والقرنبيط) مع عصير الحامض.

5 - سلطة الدجاج المشوي مع الجوز:

كوبان من الخس، 60 غراماً من الدجاج المشوي والمسحّب، ملعقتان صغيرتان من الجوز، ملعقتان صغيرتان من صلصة الخل.



www.ibtesama.com Exclusive

## خيارات للوجبات الخفيفة

1 - الحمص بالطحينة مع الجزر.

2 - فراولة وموز وحليب الصويا مع القرفة والجوز.

3 - زبدة البندق الطبيعية مع الكرفس.

4 - لبن الصويا مع الفاكهة.

5 - التفاح المشوي.

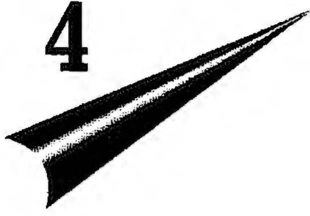




www.ibtesama.com Exclusive




www.ibtesama.com Exclusive



# الخطوة الثانية - الغذاء السليم

«في المستقبل، سيتوقف الأطباء عن وصف الأدوية بل سيحثّون المرضى على الاعتناء بالجسم من خلال الغذاء السليم وتجنّب الأمراض».

***توماس إديسون*** 1847-1931

بما أنّكم انتهيتم من أيام التطهير الخمسة، بات بوسعكم الانتقال إلى الخطوات 3 و4. الخطوة الثانية تعتمد على الغذاء السليم، وهي قائمة على اختيار المغذيات الضرورية للوصول إلى الصحة السليمة. ماذا يعني ذلك؟ إنّ اتباع النصائح الغذائية الخاصة بالخطوة الثانية يضمن استهلاكاً لأطعمة لذيذة تغذي الجسم وتحميه من العوامل المؤثّرة على الجمال وتلك المؤدية إلى الأمراض. إنّ نظامنا الغذائي يخلّص الجسم من أيّ نوع من الأمراض ومن الوزن الزائد، إضافةً إلى تأمينه للصحة السليمة بشكل دائم. ستكتشفون قريباً أنكم لن تكونوا مضطرين إلى التقليص من استهلاككم للوحدات الحرارية أو إلى اختيار أطعمة معينة دون سواها. لكننا ننصحكم باختيار الأنواع الصحيحة والمناسبة من الخبز والمعجنات والفواكه والخضار واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والمكسّرات والحبوب. ليست الخطوة الثانية مجرّد نظام غذائي تتوقفون عن اتباعه بعد أسبوع أو أسبوعين. لا

www.ibtesama.com Exclusive

يقوم هذا النظام على عدّ النقاط أو استهلاك المشروبات المخفوقة أو تخطي بعض الوجبات. عند فهمكم لجميع قواعد هذا النظام الغذائي ستتمكنون من تطبيقها طوال حياتكم، ممّا سيضمن تمتعكم الدائم بالنشاط والصحة.

**لخطوة الاعتماد على الغذاء السليم أربعة عناصر هي:**

1 - عدم الامتناع عن تناول النشويات بل اختيار النشويات البطيئة.

2 - استهلاك البروتينات الخالية من الدهون في مختلف الوجبات الرئيسية والخفيفة.

3 - تناول الدهون المفيدة والضرورية.

4 - اتباع النظام الغذائي الاختياري - إنّه يضمن عملية أيض سليمة وتخفيف الوزن.

## أولاً: عدم الامتناع عن تناول النشويات بل اختيار النشويات البطيئة

«كل ما يتعدى حدود الاعتدال قائمٌ على أسسٍ غير متينة»

***لوشيوس سينيكا***

| في كل غرام من النشويات أربع وحدات حرارية |
|---|

يحمل كلّ عقد من الزمن نظاماً غذائياً جديداً. في الثمانينيات، كان النظام المسيطر هو ذلك الذي يعتمد على نسبة الدهون المنخفضة، فكانت المتاجر مليئة بالمنتجات قليلة الدسم. بالرغم من تناول هذه المنتجات، استمر الناس في مواجهة زيادة الوزن. ما الذي أدّى إلى فشل هذا النظام الغذائي؟ الدهون هي من أهم العناصر التي تجعل من الطعام لذيذاً. إنّ افتقار الأطعمة للدهون يؤثر على شكلها وطعمها. لذلك، كان من إضافة عنصر ما يحسّن من الطعم ويحول دون عدم شراء الناس لهذه الأطعمة غير اللذيذة. لذلك، وبهدف تحسين الطعم ودفع المستهلكين إلى شراء المنتجات قليلة الدسم، تمت إضافة الكثير من السكر إليها. يشرح القسم



www.ibtesama.com Exclusive

التالي أهمية اختيار النشويات الصحيحة ويظهر لكم أنّ إضافة السكر تؤدي إلى زيادة الوزن والحدّ من وظائف جهاز المناعة. هذا ما جعل من الاعتماد على الأطعمة قليلة الدسم نظاماً غذائياً فاشلاً.

*معلومات غذائية: انتشرت مؤخراً الأنظمة الغذائية القائمة على القليل من النشويات. اتبع هذا النظام حوالي 26 مليون أميركي امتنعوا عن تناول النشويات، بينما اعتمد 70 مليون آخرين على الحدّ من كمية النشويات المستهلكة.*

في العام 2005، انتشر نظام غذائي جديد وهو ذلك القائم على استهلاك القليل من النشويات. من هذه الأنظمة الغذائية التي نالت شعبيةً كبرى: نظام آتكينز، وحمية «ساوث بيتش» ونظام بيرنشتاين. بهدف تخفيف الوزن، بدأ الناس بعدم استهلاك أيّ نوع من النشويات، وهي من العناصر الغذائية الأهم. لا شك في أنّ تناول بعض أنواع النشويات يجب أن يتمّ بين الحين والآخر أي ليس بشكل دائم. إلاّ أنّ الامتناع عن تناول جميع النشويات يؤدي إلى عدة مشكلات صحية مثل:

- الإمساك الناتج عن الافتقار إلى الألياف.
- ارتفاع نسبة الحمض في الجسم.
- استهلاك كمية فائضة من الدهون المشبعة، ممّا يؤدي إلى تحجّر الشرايين والإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.
- الضغط على الكليتين.
- تكرار تخفيف الوزن ومن ثم زيادته، الأمر الذي يجعل من عملية تخفيف الوزن أمراً أكثر صعوبة.

*معلومات غذائية: منذ العام 2002، بات في الأسواق أكثر من 1558 منتجاً قليل النشويات.*

عند تحديد اختياراتكم الغذائية، من المهم التركيز على ثلاثة أنواع من الأطعمة المغذية والضرورية في كلّ وجبة، وهي: النشويات والبروتينات والدهون. سنتطرق أولاً إلى النشويات:



www.ibtesama.com Exclusive

النشويات هي المصدر الرئيس للطاقة، ومن الممكن إيجادها في الفواكه والخضار والبقول والحبوب مثل الحنطة والشعير والذرة والخبز والمعجنات والأرز. إنّ تناول الأنواع الصحيحة من النشويات البطيئة يعزّز عملية الهضم ويساعد على تخفيف الوزن أو المحافظة عليها ويؤدي إلى مظهر حسن وصحة سليمة.

## ما هي النشويات البطيئة؟

نجد هذه النشويات البطيئة في الخضار ومعظم الفواكه والبقول والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة. هذه النشويات مصدر مهم للطاقة ولكنّها لا تحمل تأثيرات سلبية كزيادة الوزن أو عدم الشعور بالنشاط أو تقلّب المزاج أو الشرود الذهبي. النشويات البطيئة هي السبيل للحصول على الصحة الجسدية وخسارة الوزن والجمال الخارجي والحيوية. لفهم هذه النشويات وتأثيرها، سنتطرق إلى كيفية استخدام الجسم لها.

يقوم الجسم بتحليل النشويات إلى سكر يدعى الغلوكوز، وهو المصدر الرئيسي للطاقة. ينقل الغلوكوز إلى الخلايا ويستخدم كمصدر للطاقة. في الواقع، تعتمد بعض الأعضاء والأقسام الجسدية على الغلوكوز كالمصدر الوحيد للطاقة، ونذكر منها الدماغ والكريات الحمراء. أمّا الأقسام الجسدية الأخرى، فهي تعتمد على مصادر أخرى للطاقة كالدهون أو البروتينات. إلاّ أنّ حرق هذه المصادر لا يتمّ بالفعالية نفسها الخاصة بحرق النشويات.

إنّ تناول النوع الصحيح من النشويات يعتمد على استيعاب العلاقة الدقيقة بين نسبة الغلوكوز في الدم والأنسولين. الغلوكوز في الدم والأنسولين بتواصل مستمرة. أحد أدوار الأنسولين في الجسم هو نقل الغلوكوز إلى الخلايا ليتمّ استخدامه كمصدر للطاقة. في الغشاء الخارجي لجميع الخلايا صمامات تسمح بدخول الغلوكوز إلى الخلية ليتم امتصاصها. تتم هذه العملية بالشكل التالي:

1 - ترتفع نسبة الغلوكوز في الدم من خلال تناول نوع معين من الأطعمة مثل قطعة من الخبز.



www.ibtesama.com Exclusive

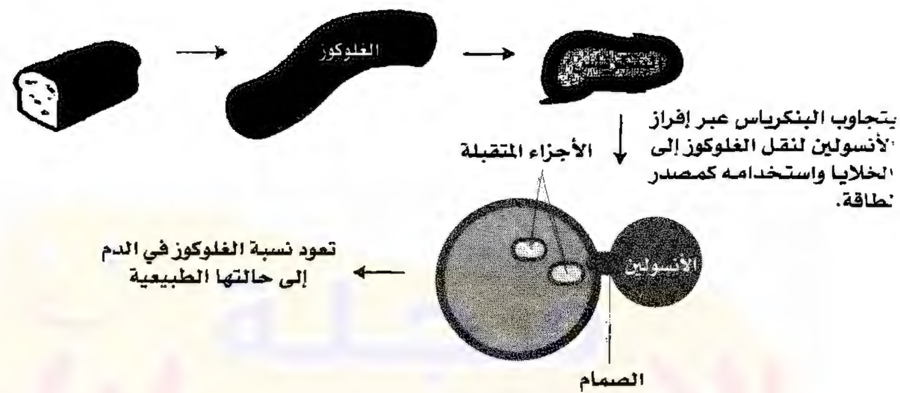
2 – يتجاوب البنكرياس مع ارتفاع نسبة الغلوكوز في الدم عبر إفراز الأنسولين.

3 – يعمل الأنسولين على فتح صمامات الخلايا للسماح للغلوكوز بدخولها.

4 – تسمح الصمامات بدخول الغلوكوز إلى الخلايا وامتصاصه.

5 – تعود نسبة الغلوكوز في الدم إلى حالتها الطبيعية.

***الرسم 4،1 العلاقة بين النشويات والغلوكوز والأنسولين***




ما الذي يؤدي إلى الجلبة المتعلقة بالنشويات وزيادة الوزن والأطعمة قليلة النشويات؟ السبب هو أنّ بعض الأطعمة كالطحين المكرّر والسكريات تزيد من إفراز الأنسولين بشكل فائض. عندها، تنخفض نسبة السكر في الدم إلى حدّ يؤدي إلى نقص السكر. يتسبب ذلك بدوره إلى بالإجهاد وتقلّب المزاج والجوع والشرود الذهني والرغبات الملحّة في تناول المزيد من النشويات. ما يزيد المسألة سوءاً هو إنّ الإفراز الفائض للأنسولين يؤدي إلى تخزين الغلوكوز كدهون زائدة. كلّ هذا يعني أنّ تناول كمية أكبر من الأطعمة المكرّرة والمصنّعة يزيد من إفراز الأنسولين. نتيجة ذلك تكون اختبار المرء لمزيد من الرغبات الملحّة بتناول النشويات إضافةً إلى تقلب المزاج والنشاط أثناء النهار والمزيد من الوزن الفائض.

الأطعمة التي تحتوي على السكر الأبيض كالحلوى والمشروبات الغازية والبسكويت.

- الأرز الأبيض.
- المعكرونة البيضاء.



www.ibtesama.com Exclusive

- البطاطا البيضاء (المشوية والمسلوقة).
- الخبز الأبيض.
- الزبيب والتمر.
- الرقائق المكرّرة مثل رقائق الذرة والأرز.

من المهم تذكر أنّ إفراز الأنسولين ليس أمراً مضراً في الواقع، من المتوقع والمطلوب هو إفراز كمية طبيعية من الأنسولين بعد تناول بعض الأطعمة. إلاّ أنّ إفرازها بشكل فائض مضر وقد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية ومنها:

- زيادة الوزن.
- تقلب المزاج والنشاط.
- رغبات ملحّة في تناول الطعام.
- الإجهاد.
- عدم توازن نسبة السكر في الدم ممّا يؤدي إلى مرض السكري.
- اضطرابات في عملية الأيض.
- أمراض قلبية.

بالرغم من كلّ ذلك، هناك طريقة لتناول الأطعمة التي تحبونها مع الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم ومستوى الأنسولين. لمعرفة الأطعمة التي تؤدي إلى إفراز فائض من الأنسولين، عليكم الرجوع إلى المؤشر (Glycemic Index و Glycemic load). يستعمل هذا المؤشر لقياس سرعة امتصاص الدم للطعام. كلّما كان ذلك أسرع، كلّما ازدادت كمية الأنسولين التي يتم إفرازها. يحدّد المؤشر ذلك وفقاً لثلاث درجات: منخفض ومتوسط ومرتفع. يتروح المقياس بين صفر و100، ويعتمد ذلك على تأثير الطعام على نسبة السكر في الدم. النتيجة الأعلى على المؤشر هي للغلوكوز (100). الأطعمة المشيرة إلى القياس الأكثر انخفاضاً هي تلك التي يستغرق امتصاصها الوقت الأكبر والتي تفرز الكمية الأصغر من الأنسولين. الدرجات هي كالتالي:



www.ibtesama.com Exclusive

- منخفض - من صفر إلى 55.
- متوسط - من 56 إلى 70.
- مرتفع - فوق الـ 70.

للاستفادة من النشويات دون إفراز الفائض من الأنسولين من المهم حصرها بذات الدرجات المنخفضة هي الخضار بأنواعها (باستثناء البطاطا البيضاء) ومعظم الفواكه (باستثناء التمر والزبيب). والحبوب الكاملة والفاصوليا. أمّا المؤشر الأعلى فيعود إلى الأطعمة المصنعة كالخبز الأبيض والطحين الأبيض ورقائق الذرة والبسكويت والحلويات والمشروبات الغازية. إليكم بعض الأمثلة:

### النشويات السريعة ذات المؤشر المرتفع

النشويات السريعة = ارتفاع في نسبة الأنسولين = زيادة في الوزن = رغبات ملحّة في تناول الطعام وإجهاد وتقلب في المزاج.

- رغيف من الخبز الأبيض - 95.
- الطحين الأبيض - 70.
- الكعك الانكليزي - 77.
- رقائق الذرة - 80.
- الأرز الأبيض المسلوق - 72.
- كعك الأرز المنتفخ - 82.
- الزبيب - 64.
- التمر - 103.
- المعكرونة المصنوعة من الأرز الأسمر - 92.
- حلوى بالفراولة - 91.
- الحلوى المغلفة بالسكر - 80.
- البطاطا المشوية - 85.
- البطاطا المهروسة - 85.



www.ibtesama.com Exclusive

## النشويات البطيئة ذات المؤشر المنخفض

النشويات البطيئة =

إفراز طبيعي للأنسولين + تخفيف الوزن أو المحافظة عليه + نشاط وحيوية.

- رقائق النخالة - 30.
- خبز القمح الأبيض - 41.
- خبز الحنطة - 54.
- الأرز المسلوق ذو الحبة الطويلة - 41.
- اللبن قليل الدسم مع الفاكهة - 31.
- العنب - 46.
- تفاحة - 34.
- برتقالة - 42.
- حبة خوخ - 39.
- فراولة - 40.
- فاصوليا - 33.
- حمص - 31.
- عدس - 29.
- معكرونة مع بروتين إضافي - 27.
- بطاطا حلوة - 61.
- بازلاء - 48.

*بوسعكم تخفيف الوزن إن تناولتم الحبوب الكاملة والمأكولات المصنوعة منها. نشرت مجلة التغذية الأميركية دراسةً تظهر أنّ تناول الخبز والمعكرونة المصنوعين من الحبوب الكاملة يساعد على تخفيف الوزن.*



www.ibtesama.com Exclusive

هناك عدة عوامل تؤثّر على المؤشر الخاص بالأطعمة:

1 - الألياف.

2 - البروتينات.

3 - الدهون.

4 - طريقة التحضير أو الطهو.

5 - التصنيع.

تؤدي الألياف والبروتينات والدهون إلى انخفاض المؤشر الخاص بالأطعمة. هذا ما يجعل مؤشر الخضار والفاكهة والمعكرونة ذات البروتين المضاف أقلّ من الأطعمة الأخرى. كما أنّ ذلك هو ما يظهر مؤشراً منخفضاً للحلوى (41)، فهي مليئة بالدهون. إنّ كون مؤشري البرتقال المغذي (40) والحلوى (41) متقاربين يشير إلى أمر مهم للغاية: المؤشر هذا يقيس سرعة امتصاص الدم للأطعمة لا القيمة الذائية الخاصة بها.

*تشير منظمة الصحة العالمية إلى أنّ عدم استهلاك كمية كافية من الفواكه والخضار يؤدي إلى 19 في المئة من حالات سرطان المعدة والأمعاء و31 في المئة من حالات مرض الأسكيمية القلبي و11 في المئة من السكتات الدماغية.*

***معلومات غذائية:*** *إنّ عدم طهو المعكرونة بشكل كافٍ يخفض المؤشر الخاص بها ممّا يؤدي إلى إفراز أقل للأنسولين.*

إنّ تصنيع الطعام وطهوه يؤثر على مؤشره لأنّه يزيل الألياف التي كان يحتوي عليها على شكل حبوب كاملة. على سبيل المثال، لقطعة من الخبز الأبيض المكرّر مؤشر عالٍ بينما مؤشر خبز النخالة منخفض. إن تصنيع الطحين وتكريره للحصول على نوعية رقيقة وخفيفة من الخبز والمعجنات من أهم العوامل المساهمة في حالات البدانة المنتشرة هذه الأيام. إنّ عملية التكرير تسحق الحبوب الكاملة وتحولها إلى طحين مكرّر، ممّا يزيل الألياف ويسمح للطحين بدخول الدم بسرعة كبيرة. كما



www.ibtesama.com Exclusive

سترون في النظام الغذائي الاختباري، فإنّ تناول النشويات مع الدهون المناسبة والبروتينات الصحيحة يبطئ هذه العملية، مما يسمح للجسم بالحفاظ على توازن هرموني وبخسارة الوزن والحصول على صحة وسلامة كاملتين.

***معلومات غذائية:*** *بشكل عام، تحمل الفاكهة الاستوائية كالموز والأناناس مؤشراً أعلى، بينما يكون هذا المؤشر أقلّ لفاكهة المواسم المعتدلة كالتوت والكرز والإجاص والتفاح.*

قد لا يكون هذا المؤشر (Glycemic Index) دقيقاً في بعض الأحيان. لذلك، يتم الاعتماد بشكل إضافي على مؤشر (Glycemic load) لمعرفة تأثير الأطعمة على نسبة السكر في الدم. يقيس هذا المؤشر كمية السكر في الأطعمة لا مدى رفعها لنسبة السكر في الدم. إنّ ذلك يعني أنه يشير إلى سرعة امتصاص الدم للطعام إضافة إلى كمية النشويات في كل حصة. يتمّ التوصل إلى هذه المعلومات عبر تقسيم مؤشر Glycemic بالرقم 100 ومن ثم ضربه بكمية النشويات التي يحتوي الطعام عليها. هناك ثلاث درجات لهذا المؤشر:

- مرتفعة - 20.
- متوسطة - 11 إلى 19.
- منخفضة - تحت الـ 10.

سنقوم الآن بمقارنة مؤشر Glycemic load الخاص بنوعين من الأطعمة. انتشر بعض الكلام السلبي عن الجزر في الآونة الأخيرة نظراً لاحتوائه على السكر ولارتفاع مؤشر Glycemic Index الخاص به (71). إلاّ أنّ الجزر لا يحتوي سوى على 4 غرامات من النشويات. لمعرفة مؤشر Glycemic load الخاص بالجزر، علينا القيام بالعملية التالية: $71 \times 0.04 = 2.84$ (GL)

لذلك، فإنّ مؤشر Glycemic الخاص بالجزر منخفض ولا يؤدي إلى إفراز كمية فائضة من هرمون الأنسولين. كما ذُكر سابقاً، لم يصب أيٌّ من مرضاي بالبدانة أو



www.ibtesama.com Exclusive

بالأمـراض من جـرّاء تناول الكثيـر من الجـزر! فلنـر الآن مـؤشـر Glgcemic load الخـاص بكوب من المعكرونة البيضـاء المسلوقـة. مؤشـر Glycemic Index الخـاص بهذه المعكرونة هو 71 ولكنها تحتوي على 40 غراماً من النشويات. لذلك، فالعملية هي التالية: 71 × 0.40 = 28.7 (GL)

تظهـر هاتان العـمليـتـان أنّ المعكرونة تحـمل مـؤشـر (GL) أعلى لأنّهـا مليـئة بالنشويات.

إليكم بعض الإرشادات التي تساعدكم على تناول الأطعمة منخفضة المؤشـرين (GI) و(GL):

- تناولوا الخضار قليلة النشويات.
- استبدلوا الأطعمة المكرّرة بمنتوجات الحبوب الكاملة كالخبز الأسمر عوضاً عن الأبيض.
- تناولوا الفـواكه والخـضـار المليـئـة بالنشـويات مع الأطـعـمـة الغنيـة بالبـروتين أو الأليـاف. على سبيل المثال، بوسعكم إضافة بزر الكتان أو مسحوق البروتين إلى الوجبـات الرئيسية أو الخفيفـة. اطلعوا على النظام الغذائي الإختيـاري لمزيد المعلومات.
- تناولوا الدهون المفيدة والصحية الموجودة في الجوز والحبوب والسمك والزيوت السائلة (كزيت الزيتون والكانولا والصويا).

| *غيّـروا محتـويات البراد! الخـضـروات المفيـدة للبشـرة وإزالة التجـاعيد هـي الثوم والبركولي والخضار المورقة. أمّا الفواكه المفيدة لذلك فهي الفراولة والتوت البري.* |
|---|

## ثانياً: استهلاك البروتينات الخالية من الدهون في مختلف الوجبات الرئيسة والخفيفة

البـروتينات هي النوع الثـاني من المغـذيات الضـرورية في كلّ نظام غـذائي. بالنسبة إلى استهلاك البـروتين، هناك فريقان من الناس: الفريق الأول من يتبعون



www.ibtesama.com Exclusive

الهرم الغذائي التقليدي والقديم الذي ينصح بكمية غير كافية من البروتين وكمية فائضة من النشويات أي الخبز والحبوب والمعجبات. أمّا الفريق الثاني، فإنّهم يحاولون تخفيف الوزن عبر اتباع نظام غذائي غني بالبروتينات، إلاّ أنّهم يأكلون الفائض من الأنواع الخاطئة من البروتين. في النظامين شوائب تؤثّر على الصحة وتضر عملية الأيض. إنّ تناول النوع الخاطئ من البروتين أو تناول كمية فائضة أو غير كافية منه يؤثّر على الجمال الخارجي وعلى الصحة الداخلية ويؤدي إلى مشكلات صحية عديدة كالزيادة في الوزن والالتهاب والبشرة المتعبة والجافة والإجهاد والعلامات المبكرة للهرم. إنّ الطريقة الصحية لتناول البروتين هي استهلاك المصدر الصحي للبروتينات الخالية من الدهون في كل وجبة، رئيسيةً كانت أم خفيفة.

*يؤمن كل غرام من البروتينات 4 وحدات حرارية.*

للبروتينات عدد كبير من الوظائف الجسدية كالمحافظة على النمو الصحيح والسليم، وإصلاح العضلات والأنسجة، وإفراز الهرمونات والأجسام المضادة والأنزيمات، والحفاظ على التوازن الحمضي في الجسم. إضافةً إلى ذلك، تعزّز البروتينات إفراز هرمون الغلوكاغون ذي التأثير المعاكس لتأثير الأنسولين. هذا يعني أنّ إضافة كمية البروتين في الوجبة يؤدي إلى انخفاض كمية الأنسولين التي سيتم إفرازها، ممّا يسهم بدوره بعدم زيادة الوزن. لسوء الحظ، إنّ الأنظمة الغذائية المعتمدة على كمية البروتين العالية تجعل الناس يتناولون الفائض من البروتينات الخاطئة، ظناً منهم أنّ ذلك يساعد في تخفيف الوزن. في اللحوم الحمراء (كالشرائح والضلوع والشرائح الباردة والهمبرغر) نسبة عالية من الدهون المشبّعة التي تسدّ الشرايين وتتسبب بالالتهابات. إنّ هذه الدهون مرتبطة بعدد كبير من الأمراض عند النساء والرجال كأمراض القلب والسكتات وضغط الدم المرتفع والسرطان والاضطرابات الهرمونية.

البروتينات الخالية من الدهون هي التي عليكم الاعتماد عليها في أنظمتكم الغذائية، وتشمل:



www.ibtesama.com Exclusive

- الحبش أو صدور الدجاج الخالية من الدهون.
- الأسماك كالسلمون والتن (بكميات قليلة مع استهلاك الخفيف لا الأبيض). وسمك الموسى والقد والبطلينوس والمحار والإسقمري والحدوق والهلبوت والسرطان والكركند والسردين والشبص والقريدس والتروتة والأسقلوب.
- بياض البيض والبيض المدعّم بالأوميغا - 3.
- اللبن الخالي من الدسم.
- الحليب الخالي من الدسم.
- جبن الماعز.
- مسحوق البروتين.
- الصويا.
- جبنة الصويا.
- حليب الصويا.
- حلوى الصويا (بوسعكم قليها أو شويها وإضافتها إلى مختلف الوصفات).
- لحم البقر (بين الحين والآخر).

> *للتقليص من كمية الزئبق التي تتناولونها مع التن، بوسعكم استهلاك التن الخفيف المعلّب عوضاً عن التن الأبيض المعلّب.*

### أمثلة عن حصص البروتين

90 غراماً من السمك أو اللحمة تساوي راحة اليد دون الإبهام والأصابع أو مجموعة ورق اللعب.

- ملعقة من مسحوق البروتين = 25 غراماً من البروتين.
- 120 غراماً من الدجاج أو السمك = 28 غراماً من البروتين.
- 90 غراماً من شرائح اللحم = 25 غراماً من البروتين.
- نصف كوب من بياض البيض = 13 غراماً من البروتين.



www.ibtesama.com Exclusive

- 30 غراماً من الجبنة الخالية من الدسم = 7 غرامات من البروتين.
- كوب من الفاصوليا = 15 غراماً من البروتين.
- 120 غراماً من الصويا = 10 غرامات من البروتين.

بشكل عام، تحتاج النساء إلى كمية تتراوح بين 70 و90 غراماً من البروتين يومياً والرجال 100 إلى 120 غراماً. إنّ استهلاك البروتين بشكل صحيح يتطلّب اطلاعكم على النظام الاختياري. هذا النظام الغذائي يوفّر عليكم الوقت الذي قد تمضونه وأنتم تعدوّن ما تحمله الأطعمة من بروتينات ومغذيات أخرى.

## ثالثاً: تناول الدهون المفيدة والضرورية

*في كل غرام من الدهون 9 وحدات حرارية أي أكثر من ضعف عدد الوحدات التي تؤمنها النشويات أو البروتينات.*

الدهون هي النوع الثالث من المغذيات التي يعتمد عليها الجسم لتكون وظائفه سليمة. هناك نوعان من الدهون، المفيدة والمضرة. هناك أنواع من الدهون تعتبر شديدة الأهمية ومن دونها لا تكون صحتنا سليمة ولا يكون جمالنا مشعاً. في الواقع، تشكل الدهون 60 في المئة من الدماغ. النوع المفيد من الدهون هو الذي يضمن عملية هضم سليمة ويحول دون الالتهابات والتجاعيد ويؤمن شعراً برّاقاً وأظافر قوية. إضافةً إلى ذلك، فإننا نحتاج إلى النوع المفيد من الدهون لنخسر الوزن الزائد.

لا تشعروا بالسوء إن واجهتم صعوبة في اختيار الدهون التي عليكم تناولها. من الصعب فهم الدهون خصوصاً أنّ هناك أنواعاً كثيرة منها، ممّا يزيد من التعقيد في معرفة الفرق بين المضرة والمفيدة منها. لمساعدتكم على فهم الدهون، إليكم الأنواع الخمسة:

1 - الدهون المهدرجة - الدهون المضرة للغاية.

2 - الدهون المشبعة - الدهون المضرة.

3 - الدهون المتعددة وغير المشبعة - الدهون المقبولة.

4 - الدهون الأحادية وغير المشبعة - الدهون المفيدة.

5 - الدهون الضرورية - الدهون المفيدة للغاية.



www.ibtesama.com Exclusive

## الدهون المهدرجة

هي الدهون المضرة للغاية ونجدها في العديد من الأطعمة التي تباع في المتاجر كالبسكويت المعلّب، والأطعمة المقلية والمثلجة كالبطاطا المقلية، والفشار الخاص بفرن الموجة الصغرى (microwave) والدهن النباتي وبعض أنواع المرغرين (السمك الصناعي النباتي). إنّها الدهون المصنّعه التي تتدرج عن تغيير الشكل الكيميائي للدهون المتعددة وغير المشبعة أي تحويل الزيت النباتي من شكله الدائري إلى سلسلة مستقيمة. تسمّى هذه العملية بالهدرجة وتشمل إضافة الهيدروجين إلى الدهون المتعددة وغير المشبعة ودرجة الحرارة مرتفعة للغاية. ما الضرر في تغيير شكل الجزيئات الدهنية؟ لسوء الحظ فإن لذلك أضراراً كثيرة. إنّ هذه الدهون المهدرجة تعزّز تحجّر الشرايين، وترفع نسبة الكولسترول في الدم، وتسهم في نمو الخلايا السرطانية إذ إنّها تؤدي إلى خلل في الغشاء الخاص بالخلايا، وترفع من إمكانية الإصابة بأمراض القلب. إضافةً إلى ذلك، إنّ شكل هذه الدهون يجعل التخلص منها أمراً صعباً. كتب الطبيب آندرو وايل في «الصحة السليمة في الغذاء السليم» (وهو كتاب صادر في العام 2001 عن دار هاربر كولينز):

> «من الواضح أنّ الدهون المهدرجة مضرّة بالقلب والشرايين. إنّها ترفع نسبة الكولسترول في الدم تماماً كالدهون المشبعة. إضافةً إلى ذلك، إنّها تسهم في تصلّب الشرايين وفي عدم الاستفادة من منافع الزيتون. إنني متأكد من أنّ الدراسات ستظهر أنّ للدهون المهدرجة تأثيرات سلبية أخرى هي نتيجة ما تؤديه من خلل في أغشية الخلايا ووظائف الهرمونات. أعتقد أنّ هذه الدهون تساهم في نمو الخلايا السرطانية وتعيق المناعة والشفاء. لذلك، أحاول عدم إدخال هذه الدهون في النظام الغذائي وأحثّكم على الأمر نفسه. إنّ هذا يعني تجنّب السمن النباتي والزبدة النباتية وجميع المنتجات المصنوعة من أية دهون أو زيوت مهدرجة».

كيف تستطيعون تحديد الأطعمة التي تحتوي على الدهون المهدرجة؟ منذ كانون الثاني 2006، أصبح من واجب صانعي الأطعمة تدوين الدهون المهدرجة الموجودة في



www.ibtesama.com Exclusive

منتجاتهم. إنّ هذا الشرط الجديد مهم للغاية حيث إنّ إدارة التغذية والأدوية (FDA) تشير إلى أنّ عدم احترام هذا الشرط يؤدي إلى وفاة 2100 إلى 5600 شخص سنوياً وإلى أمراض القلب المميتة وغير المميتة التي قد يتروح عددها بين 6300 و17100 حالة كلّ سنة. وفقاً للقانون الجديد، يجب ذكر الدهون والمهدرجة مع التفاصيل الغذائية الخاصة بالمنتج. يتم تدوين كمية هذه الدهون في الحصة الواحدة تحت الجزء المخصص بالمحتوى العام للدهون. إلاّ أنّ القوانين الغذائية تشير أيضاً إلى أنّ احتواء المنتج على أقل من 5.0 غرام من الدهون المهدرجة يدوّن ذلك على أنّه صفر. من المهم الالتفات إلى ذلك إن تناولتم من ثلاث إلى أربع حصص يومية من هذا المنتج، حيث إنّ ذلك يشير إلى أنّكم استهلكتم حوالى غرامين من هذه الدهون.

إضافةً إلى التحقق من المعلومات المدونة في المحتويات، فإنّه من المهم الانتباه إلى كلمة «مهدرجة» التي قد تتسم بها الدهون والزيوت الموجودة في المنتج. عندها، عليكم عدم شراء هذا المنتج لاحتوائه على الدهون المهدرجة. إن لم يتم ذكر كمية الدهون هذه فبوسعكم تحديدها بأنفسكم. كلّ ما عليكم القيام به هو جمع كميات الدهون المشبعة وغير المشبعة (المتعددة والأحادية). إن كان المجموع أقل من الكمية العامة للدهون، فإنّ الدهون التي لم يتم احتسابها هي المهدرجة.

*الجدول 4،1: الدهون المهدرجة في بعض الأطعمة*

| المنتج | الحصة | مجموع الدهون | الدهون المشبعة | الدهون المهدرجة (غرام) |
|---|---|---|---|---|
| بطاطا مقلية | الحجم المتوسط (147 غراماً) | 27 | 7 | 8 |
| الزبدة | ملعقة صغيرة | 11 | 7 | صفر |
| السمن النباتي | ملعقة صغيرة | 11 | 2 | 3 |
| الزبدة النباتية | ملعقة صغيرة | 13 | 5.3 | 4 |
| الكعكة المقلية | 1 | 18 | 5.4 | 5 |
| مصبّغ الحلوى | 1 (40 غراماً) | 10 | 4 | 3 |
| الكعكة | قطعة واحدة | 16 | 5.3 | 5.4 |



www.ibtesama.com Exclusive

*في نيسان/أبريل 2004، تمت عملية تصويب في اللجنة الاستشارية للصحة وكانت النتيجة تقليص كمية الدهون المهدرجة التي يتناولها المرء إلى أقل من 1 في المئة من السعرات الحرارية اليومية أي 2 غرام في نظام الألفي وحدة حرارية.*

## الدهون المشبّعة

تكون هذه الدهون المضرّة صلبة في معظم الأحيان وفي درجة الحرارة الطبيعية. تتواجد هذه الدهون في المنتجات الحيوانية كالزبدة والجبنة والحليب كامل الدسم والمثلجات والكريما واللحوم الدسمة. كما، أنّها موجودة في بعض الزيوت النباتية كزيت النخيل ونواة النخيل. الدهون المشبّعة هي الدهون «المضرّة» لأنّها ترفع من نسبة الكولستيرول في الدم عبر تعزيز إنتاج الجسم للكولستيرول. إن استهلاك الفائض من الدهون المشبعة يرفع نسبة الكولستيرول السيئ وهو المعروف بالبروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL). إنّ ارتفاع نسبة الـ LDL في الدم (إلى أكثر من 160 ملغ في العشرل) يزيد من إمكانية الإصابة بأمراض القلب، حيث إنّ الكولستيرول يبقى في الدم وينتقل إلى الشرايين. أثبتت الدراسات أنّ الدهون المشبعة والمهدرجة تزيد من الالتهابات أيضاً. في المجلة الأميركية للتغذية، نشرت دراسة أظهرت أنّ البروتينات الالتهابية المرتبطة بأمراض القلب تزداد في الدم بعد ساعة من تناول أية وجبة دسمة. استمرت النسبة مرتفعة إلى ما بعد تناول الوجبة بثلاث أو أربع ساعات.

عند قراءة محتويات الأطعمة، التفتوا إلى نسبة الدهون المشبعة وتجنّبوا أو حددوا الكمية المسموحة من الأطعمة الغنية بها (أي التي تحتوي على أكثر من 20 في المئة من الدهون المشبعة). يجب ألاّ تتخطّى الدهون المشبعة نسبة الـ 5 في المئة أو أقل من مجموع الدهون المستهلكة في النظام الغذائي.



www.ibtesama.com Exclusive

*الجدول 4،2: نسبة الكولسترول السيّئ (LDL)*

| أقل من 100 ملغ في العشرل | النسبة المثلى |
|---|---|
| من 100 إلى 129 ملغ في العشرل | لا بأس |
| من 130 إلى 159 ملغ في العشرل | مرتفعة بعض الشيء |
| من 160 إلى 189 ملغ في العشرل | مرتفعة |
| 190 ملغ في العشرل أو أكثر | مرتفعة للغاية |

***معلومات غذائية:*** *ننصح بتناول الكثير من الجوز وبزر دوّار الشمس لاحتوائها على البروتين والدهون المفيدة والفيتامين ج وهـ. يساعد هذان الفيتامينان على الحفاظ على صحة البشرة من خلال زيادة مرونتها ورجوعيتها. النتيجة تكون عدداً أقل من التجاعيد.*

## الدهون المتعددة وغير المشبّعة

توجد هذه الدهون في الزيوت النباتية المتأتية من القرطم والذرة ودوّار الشمس والصويا. يبقى هذا النوع من الدهون سائلاً في درجة الحرارة الطبيعية. تخفض هذه الدهون مستوى الكولسترول السيّئ (LDL)، ولكنّها تعمل أيضاً على خفض نسبة الكولسترول الجيد المعروف بالبروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL). ستكتشفون من الفصل التالي أن تناول الكثير من الدهون المتعددة وغير المشبعة والغنية بالأوميغا – 6 (أيّ الزيوت النباتية المكرّرة) يقلّص من كمية الدهون المفيدة أي الأوميغا – 3.

*إنّ عملية شفط الدهون تقلّص عدد الخلايا الدهنية في الجسم ولكنّها لا تخفّض كمية الدهون المتواجدة في الخلايا المتبقية.*



www.ibtesama.com Exclusive

## الدهون الأحدية وغير المشبّعة

لعلّ أحد أفضل الأنظمة الغذائية الصحية النظام الشرق أوسطي. هذا النظام مفيد للقلب حيث إنّه غني بالدهون الأحادية وغير المشبعة. توجد هذه الدهون الجيدة في الزيتون وزيت الكانولا وزيت الفستق والأفوكادو. تعمل هذه الدهون على خفض الكولسترول السيّئ (LDL) ولا تؤثر على الكولسترول الجيد (HDL). يحتوي زيت الزيتون على أعلى كمية من الدهون الأحادية وغير المشبّعة. أفضل نوع من زيت الزيتون هو المستخرج من العملية الأولى لعصر الزيتون. هذا الزيت لذيذ ومن الممكن استخدامه للطهو أو في الصلصات الخاصة بالسلطات. يجب تخزين جميع الزيوت في أمكنة مظلمة وباردة.

## الدهون المفيدة والضرورية

إنّها من أحد عناصر الدهون المتعددة وغير المشبعة. يطلق عليها اسم الأحماض الدهنية الضرورية لأنّها مهمة للغاية للصحة ومن غير الممكن انتاجها جسدياً. تحتاج كل خلية في الجسم إلى هذه الدهون لتتجدّد وتولّد خلايا جديدة. هناك نوعان من الأحماض الدهنية الضرورية:

1 - الأوميغا - 3 (حامض اللينوليك ألفا).

2 - الأوميغا - 6 (حامض اللينوليك).

من الضروري تناول كمية معينة من الأوميغا - 6 والأوميغا - 3، ولكنّ استهلاك كمية فائضة منها يؤدي إلى مشكلة. من المهم الحفاظ على التوازن بين الأوميغا - 6 والأوميغا - 3. إن تناول الفرد الفائض من أحد النوعين فإنّ ذلك يؤدي إلى نقص في النوع الآخر. إنّ استهلاك كمية فائضة من الدهون المتعددة وغير المشبعة أي الزيوت النباتية المصنّعة يؤثّر على توازن الأوميغا - 6 والأوميغا 3. لسوء الحظ أنّ الكثير من منتوجاتنا المصنّعة مليئة بالزيوت النباتية المكرّرة.

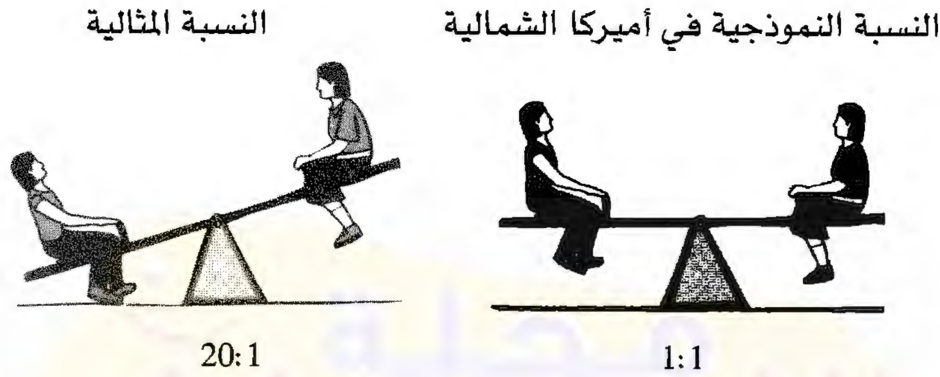
يعاني معظم الأميركيين من نقص مزمن في الأوميغا - 3. إنّ النقص في هذه الدهون يؤدي إلى الحساسية والإكزيما والالتهابات (كداء المفاصل على سبيل المثال)



www.ibtesama.com Exclusive

والإمساك والنقص في الانتباه وجفاف البشرة والعلامات المبكرة للهرم. إنّ النسبة المثالية للأوميغا - 6 و الأوميغا - 3 هي حوالى 1:1. إلاّ أنّ الإفراط في استهلاك زيتي القرطم ودوار الشمس إضافةً إلى المأكولات المصنّعة يؤدي إلى تحوّل النسبة إلى 1:20 و1:30.

***الرسم 4.2: نسبة الأوميغا - 3 مقارنة بنسبة الأوميغا - 6***




المصادر الأهم للأوميغا - 3 هي زيت بزر الكتان والبيض المدعّم بالأوميغا - 3 والأسماك الأعماقيبحرية وزيت السمك والجوز وزيت الجوز والصويا. أمّا مصادر الأوميغا - 6 فهي البندق والبزور والحبوب وزيت عشب لسان الثور وزيت بزر العنب وزيت زهرة الربيع. في الفصل الخامس شرح مفصّل عن كيفية استهلاك دهون الأوميغا - 3 بطريقة ملائمة تضمن تحسّن البشرة والشعر وتخفيف الوزن.

*تحتوي الأنظمة الغذائية الأميركية على كمية أوميغا - 6 توازي من 11 إلى 30 مرة أكثر من كمية الأوميغا - 3. يعبّر العديد من الباحثين عن دور عدم التوازن هذا في رفع عدد الأضطرابات الالتهابية.*

## رابعاً: اتباع النظام الغذائي الاختياري لتخفيف الوزن

هناك العديد من الأنظمة الغذائية الحالية التي تنصح بأنواع وكميات معينة من الطعام. كما سبق وذكرنا، فالفترة الماضية كانت قائمة على النظام الغذائي الغني



www.ibtesama.com Exclusive

بالبروتين وأشهر هذه الأنظمة هو نظام آتكينز. إلاّ أنّ هذه الظاهرة بدأت بالاضمحلال وإننا متأكدون أنّ الحمية التي ستنتشر بعد ذلك ستؤثّر على الناس أيضاً وتجعلكم مهووسين ببعض النصائح الغذائية الخاصة بتخفيف الوزن. إلاّ أنّ أي اتباع نظام غذائي ينصح بالامتناع عن تناول أيّ من المغذيات (البروتينات أو النشويات أو الدهون) ليس أمراً طويل الأمد. إضافةً إلى ذلك، لا يعتبر هذا النظام الغذائي صحيحاً أو معزّزاً للسلامة الجسدية. في الواقع، إنّ الحميات الجذرية والقاسية تحول دون تخفيف الوزن في المستقبل حيث إنّها تبطئ عملية الأيض. هذا ما يجعل النظام الغذائي الاختياري مهماً. على مرّ السنوات، سرّني التعامل مع مئات المرضى الذين أرادوا تخفيف الوزن. لطالما استطعت اختيار الوسائل الأكثر فعالية ومعرفة تلك التي لا تجدي نفعاً. لا يهم عدد الكيلوغرامات التي يود المرء خسارتها، فالمبادئ هي نفسها. لقد اكتشفت أنّ حثّ الناس على اتباع حميات دقيقة تستغرق الكثير من الوقت أمرٌ يؤدي إلى فشلها ومن هذه الأنظمة عدّ النقاط أو الغرامات أو حتى تحديد وزن الأطعمة التي يود المرء تناولها. هذه الأنظمة تقلّص من عزيمة المريض وتؤدي إلى فشل يجعله غير راغبٍ في اتباع أية حمية أخرى. إنني أؤمن بضرورة اتباع نظام غذائي لمدى الحياة، لا الاعتماد عليه ومن ثمّ التوقف عن تطبيقه.

هناك حاجة إلى نظام غذائي يسهل اتباعه على المدى البعيد، نظام يرفع العزيمة ويساعد النساء على الوصول إلى الوزن المناسب وإلى الأهداف الجمالية المرجوّة وإلى السلامة الجسدية. لذلك، ابتكرت النظام الغذائي الاختياري (Pick-3)، وهو نظام يساعد على تخفيف الوزن. إنه يقدّم اختيارات كثيرة وانثنائيته تجعله سهل التطبيق مدى الحياة. إضافةً إلى ذلك، يضمن هذا النظام استهلاك جميع المغذيات الضرورية التي تبقي عملية الأيض كاملة وسليمة وتحافظ على النشاط والحيوية وعلى سلامة نظام المناعة. إنّ تناول الطعام بهذه الطريقة يضمن أيضاً استهلاك الكمية الضرورية والمناسبة من المغذيات النباتية ومن الدهون المفيدة التي تحافظ على صحة البشرة والشعر والأظافر.



www.ibtesama.com Exclusive

بالرغم من عدم الحاجة إلى عدّ السعرات الحرارية أو الغرامات أو النقاط الخاصة بالأطعمة، إلاّ أنّ هناك نسبة معينة عليكم احترامها عند اتباع النظام الغذائي الاختياري:

- النشويات البطيئة: 40 في المئة من السعرات الحرارية.
- البروتينات الخالية من الدسم: 30 في المئة من السعرات الحرارية.
- الدهون المفيدة والضرورية: 30 في المئة من السعرات الحرارية.

ما هو النظام الغذائي الاختياري (Pick-3)؟ يعتمد هذا النظام على اختيار مصدر غذائي من كلٍّ من الأعمدة الثلاثة الموجودة في الجدول 4،3. إنّ اختيار مصدر من كل عمود في كل وجبة رئيسة وخفيفة يضمن مزيجاً غذائياً لا يغيّر نسبة السكر في الدم وتخفيفاً أكيداً للوزن. كما أنّ هذا النظام يقدّم تنوعاً يحترم الرغبات المختلفة للأشخاص. عوضاً عن عدّ السعرات الحرارية أو الغرامات، كل ما على الفرد القيام به هو اختيار طعامٍ من كل عمود والتلذّذ بالمزيج!

***الجدول 4،3: النظام الاختياري (Pick-3)***

| الاختيار الأول: النشويات البطيئة. | الاختيار الثاني: البروتينات الخالية من الدسم. | الاختيار الثالث: الدهون المفيدة والضرورية. |
|---|---|---|
| أيّ نوع من الخضار باستثناء البطاطا البيضاء. على سبيل المثال: البركولي القرنبيط اللفت السبانخ الجزر | اللحوم وبدائلها. يشمل ذلك: الحبش منزوع الجلد والدجاج والعجل والسلمون والقد والرنكة والسردين والتن الخفيف والإسقمري والحدوق | اللوز النيء، الجوز النيء، بزر دوار الشمس النيء، الكاجو، بزر الكتان، بزر القنّب، زيت عشب لسان الثور، زيت زهرة الربيع، زيت الزيتون، زيت بزر العنب، زيت السمك، |



www.ibtesama.com Exclusive

| | | |
|---|---|---|
| البصل<br>الثوم<br>الخس<br>اللوبياء<br>الملفوف الأحمر أو الأخضر<br>البطاطا الحلوة<br>اليام<br>الكوسا<br>الطماطم<br>الفلفل<br>الباذنجان<br>أي نوع من الفاكهة باستثناء التمر أو الزبيب. الأنواع الفضلى هي:<br>التوت العنبي<br>توت العليق<br>الفراولة<br>تمر العليق<br>التوت البري<br>الكرز<br>الكيوي<br>البرتقال | والسرطان والكركند والشبص والقريدس والتروتة والأسقلوب وبياض البيض والبيض المدعّم بالأوميغا 3 ومنتوجات الصويا ولحم البقر الخالي من الدسم (بين الحين والآخر).<br>◘ 120 إلى 180غ من الحصة الواحدة.<br>مشتقات الحليب كالحليب الخالي من الدسم، اللبن قليل الدسم والجبنة قليلة الدسم 300 غرام من الجبنة. | الأفوكادو. زبدة الكاجو، زبدة اللوز. زبدة الصويا أو زبدة الفستق.<br>◘ 7 إلى 10 حبات من المكسرات.<br>◘ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.<br>◘ ربع حبة أفوكادو.<br>◘ ملعقة صغيرة من زيت المكسرات الطبيعي.<br>الزبدة بشكل حيني<br>◘ ملعقة صغيرة. |



www.ibtesama.com Exclusive

| | | |
|---|---|---|
| الغريب فروت<br>التفاح<br>الموز<br>الدراق<br>الإجاص<br>المشمش<br>الأناناس<br>الشمام<br>المانجا | | |
| منتوجات الحبوب الكاملة كخبز الجاودار والشعير والشوفان والأرز الأسمر والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة والحنطة وخبز الكتان وخبز الحبوب المتنوعة | | |
| الفاصوليا والحبوب (العدس، الحمص، إلخ...) | | |

من المهم الالتفات إلى أنّ الدهون تحمل عدداً أكبر من السعرات الحرارية. لذلك، فإنّه يجب تناول الدهون بكميات قليلة عبر إضافة القليل من الجوز إلى السلطة أو بعض الزيت إلى الصلصة أو ملعقة من زيت بزر الكتان في الشراب المخفوق. في الفصل الثامن مزيد من التفاصيل عن الحصص.



www.ibtesama.com Exclusive

## أمثلة عن الوجبات الخفيفة أو الرئيسة في النظام الاختياري (Pick-3)

**1. مشروب التوت العنبي والموز:**

امزجوا 1/2 موزة، و1/4 كوب من التوت العنبي المثلّج أو من أنواع التوت المختلفة، و1/4 كوب من بياض البيض أو ملعقة من مسحوق البروتين، و1/2 كوب من حليب الصويا، وملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان.

مصدر البروتين: بياض البيض أو مسحوق البروتين، حليب الصويا.

مصدر النشويات: التوت والموز.

مصدر الدهون: زيت بزر الكتان.

**2. عجة بياض البيض مع البركولي والجبنة قليلة الدسم:**

تطهى مع ملعقة صغيرة من الزبدة، و4 من بياض البيض، وبيضة واحدة، و1/4 كوب من البركولي، و60 غراماً من الجبنة قليلة الدسم. أضيفوا الزبدة إلى المقلاة ومن ثم أضيفوا المكونات على نار متوسطة. تمتعوا بهذا الطبق مع قطعة من خبز الحبوب الكاملة.

مصدر البروتين: بياض البيض، البيضة، الجبنة.

مصدر النشويات: البركولي وخبز الحبوب الكاملة.

مصدر الدهون: الزبدة والبيضة.

**3 - شطيرة السلمون والجبنة القشدية:**

قطعة من خبز الحبوب الكاملة، 120 غراماً من السلمون المدخن، ملعقتان من الجبنة قليلة الدسم أو غير المشتقة من الحليب. بوسعكم تناولها مع نصف حفنة من اللوز.

مصدر البروتين: السلمون والجبنة.

مصدر النشويات: خبز الحبوب الكاملة.

مصدر الدهون: اللوز وبعض الدهون في الجبنة والسلمون.



www.ibtesama.com Exclusive

**4 - الشوفان مع التوت المشكّل والجوز:**

أضيفوا حليب الصويا أ/و مسحوق البروتين و1/3 كوب من الشوفان و3/4 كوب من الماء و1/4 كوب من حليب الصويا وملعقة من مسحوق البورتين و1/2 كوب من التوت المشكل و1/2 حفنة من الجوز.

ضعوا الماء في الطنجرة وقوموا بغليها. أضيفوا الشوفان وحركوه إلى أن يغلي مجدداً. ثمّ قوموا بخفض الحرارة واتركوا الشوفان على النار لعشر دقائق إلى ربع ساعة. بعدها، أزيلوا الطنجرة عن النار وأضيفوا التوت والحليب ومن ثم مسحوق البروتين. امزجوا المكوّنات ورشوا الجوز عليها.

مصدر البروتين: حليب الصويا أو مسحوق البروتين.

مصدر النشويات: الشوفان والتوت.

مصدر الدهون: الجوز.

**5 - شطيرة التن مع الأفوكادو في خبز الحبوب الكاملة**

قطعتان من الخبز كامل الحبوب، و120 غرام من التن الخفيف المعلب و1/4 حبة أفوكادو مقطعة. أضيفوا الخردل وزيت الزيتون واللبن أو المايونيز إن رغبتم في ذلك.

مصدر البروتين: التن.

مصدر النشويات: خبز الحبوب الكاملة.

مصدر الدهون: الأفوكادو.

**6 - شطيرة البيض:**

(ملاحظة: في البيض كمية كافية من الدهون فمن غير الضروري إضافة أي مصدر دهني إليها. أنصح بمزج البيض المدعّم بالأميغا - 3 إلى بياض البيض عند الرغبة في استعمال البيض).

1/2 بيضة، وبياضا بيضتين، وقطعة من خبز الحبوب الكاملة، 1/4 خسة مقطّعة، و1/8 كوب من الطماطم، وملح، وفلفل، وكوب صغير من الصلصة الحارة.



www.ibtesama.com Exclusive

اخفقوا البيض وبياض البيض. اطبخوه في مقلاة إلى أن ينضج. قوموا بتسخين الخبز وضعوا البيض داخله مع الخس والطماطم والصلصة. لفوا الخبز وقدموا الطبق.

مصدر البروتين: بياض البيض.

مصدر النشويات: الخبز والطماطم والصلصة.

مصدر الدهون: صفار البيض.

7 - **السلمون المغطى بالجوز مع البركولي والبطاطا الحلوة:**

150 غراماً من السلمون منزوع الجلد، وكوب من البركولي، وحبة متوسطة من البطاطا الحلوة، وملعقة صغيرة من الجوز المطحون، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، و1/2 ملعقة صغيرة من بزر الشبت، و1/4 حبة حامض، وملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا وملح وبهار.

وزعوا زيت الزيتون على السلمون وانثروا بزر الشبت عليها إضافةً إلى الملح والبهار وعصير الحامض. ضعوا السلمون في مقلاة واتركوه على النار لمدة ثماني دقائق.

قشروا البطاطا وقطّعوها وضعوها في مقلاة مع البركولي وقليل من المياه. غطّوا المقلاة واتركوها على النار المتوسطة لمدة عشر دقائق. أزيلوا الغطاء وأضيفوا صلصة الصويا واتركوها على النار لدقيقتين إضافيتين. قدموا البطاطا مع السلمون.

مصدر البروتين: السلمون.

مصدر النشويات: البطاطا الحلوة والبركولي.

مصدر الدهون: زيت الزيتون.

8 - **معكرونة الحنطة مع صلصة الطماطم وزيت الزيتون وصدر الدجاج:**

3/4 كوب من المعكرونة، 1/4 كوب من صلصة الطماطم، وملعقة صغيرة من زيت الزيتون، و1/4 بصلة بيضاء، وصدر دجاج مسحّب ومنزوع الجلد، وملح وبهار.

ضعوا ليتراً من الماء في طنجرة (لحوالى ثماني دقائق). قطّعوا الدجاج. ضعوا الزيت في المقلاة وأضيفوا البصل والدجاج إلى أن ينضج. أضيفوا المعكرونة والصلصة إلى المزيج. اتركوه على النار لمدة عشر دقائق وقدّموا الطبق.



www.ibtesama.com Exclusive

مصدر البروتين: الدجاج.

مصدر النشويات: معكرونة الحنطة وصلصة الطماطم.

مصدر الدهون: زيت الزيتون.

كما ترون، في بعض الوصفات كشراب التوت والموز مزيج من النشويات البطيئة (1/2 موزة و1/4 كوب من التوت) ومزيج من البروتينات (1/4 كوب من بياض البيض و1/2 كوب من حليب الصويا). هذا أمر مقبول ويؤدي إلى النتائج نفسها. طالما هناك مصدر واحد من كل مغذٍّ في وجبة، فنسبة السكر في الدم ستبقى مستقرّة. يجعلكم ذلك تشعرون بالنشاط وتمكينكم من تخفيف الوزن.

عندما تفهمون مبادئ هذا النظام تستوعبون كيفية تخفيف الوزن والحفاظ عليه مع الشعور بالنشاط. عندها، تصبحون قادرين على السيطرة على الوزن لمدى الحياة ولن تحتاجوا إلى كتاب خاص بالحميات مجدّداً.

الخطوات التي ذكرها هذا الفصل مرنة وتسمح لكم بتناول الأطعمة التي تحبونها مع الحفاظ على أهدافكم الصحية. لا بأس بتناولكم بعض الأطعمة الدسمة والخاطئة بين الحين والآخر. إنني أشجع ذلك! الأمر الأهم هو اتباع الخطوة الخاصة بالتغذية السليمة في معظم الوقت (80 في المئة منه) مع تناول الأطايب في عطلة الأسبوع والعطلات والمناسبات.

## خلاصة الخطوة الثانية: الغذاء الصحي

1 - عدم الامتناع عن تناول النشويات بل اختيار البطيئة منها.

2 - استهلاك البروتينات الخالية من الدهون في مختلف الوجبات الرئيسة والخفيفة.

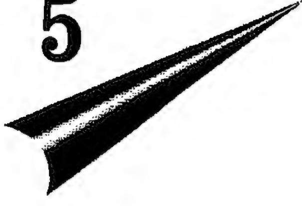
3 - تناول الدهون المفيدة والضرورية.

4 - اتباع النظام الغذائي الاختياري (Pick-3)، إنه يضمن عملية أيض سليمة.





www.ibtesama.com Exclusive



5

## الخطوة الثالثة: الترطيب

«الصحة ضرورية لمختلف الوظائف وللاستمتاع بالحياة»

*صامويل جونسون*

يزدهر الجسم داخلياً وخارجياً عند تواجده في بيئة تعزّز الترطيب. بكل بساطة، هناك العديد من العوامل الخارجية التي تحرم الجسم من الترطيب وهي: التغيرات الموسمية وافتقار النظام الغذائي إلى المياه والمغذيات النباتية، إضافةً إلى التدخين واستهلاك المواد المدرّة للبول كالقهوة. بالرغم من أنّ هذه العوامل تقلّص درجة الترطيب الجسدي، إلاّ أنّها ليست بخطورة النقص في الأوميغا - 3. تأثير الأوميغا - 3 مماثل لمرطب الشعر، فهذه الدهون تحافظ على مرونة الجلد وتبقي الأعضاء رطبة، بما في ذلك الجهاز الهضمي والبشرة والشعر. من عوارض النقص في الأوميغا - 3: الشعر الجاف والبشرة الجافة والأظافر السريعة الانكسار والظمأ المستمر والبول المتكرر والإجهاد واضطرابات الانتباه وعدم القدرة على تخفيف الوزن.

لقد ازداد التركيز على الأوميغا - 3 في الآونة الأخيرة، ويعود ذلك إلى منافعه الكثيرة التي أثبتتها الدراسات. لهذه الدهون العديد من الوظائف الفزيولوجية ومنها المساعدة على تجنب والتخلص من الحالات التالية:

- أمراض القلب
- ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم

www.ibtesama.com Exclusive

- ارتفاع ضغط الدم
- حب الشباب
- داء المفاصل
- الربو
- النقص في الانتباه
- سرطان الثدي
- التهابات الأمعاء
- الاكتئاب
- آلام الدورة الشهرية
- تصلّب الأنسجة
- الصرع
- الاضطرابات العصبية
- الآلام العضلية
- الاجهاد المزمن
- الحفاظ على وزن مستقر

***معلومات غذائية:*** *يعاني حوالي 85 في المئة أو أكثر من الغربيين من نقص في الأوميغا - 3 بينما يستهلك معظمهم كمية فائضة من الأوميغا 6.*

## مصادر الأوميغا - 3

للأوميغا - 3 أنواع عديدة منها: حامض اللينوليك ألفا (ALA) وحامض إيكوسابينتينوك (EPA) وحامض دوكوساهيكسينيك (DHA). تسمّى هذه الدهون بالمفيدة والضرورية؛ لأنّها لا تتكوّن في الجسم بل يكتسبها المرء من الأطعمة التي يتناولها. يوجد الحامضان (EPA) و(DHA) في الأسماك، بينما نجد حامض (ALA) في بعض الزيوت النباتية كزيت بزر الكتان وبنسبة أقل في زيوت الكانولا



www.ibtesama.com Exclusive

والصـويا والجـوز. عند تناول حـامض (ALA) يقـوم الجسم بتـحـويله إلى (EPA) و(DHA) وهما النوعان اللذان يستخدمهما الجسم بشكل أكبر.

***معلومات غذائية:*** *الجوز غني بالأوميغا – 3 ويعمل على تخفيض نسبة الكولستـرول والترا يغليسيريد (الدهن) في الدم عند الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكولسترول.*

بسبب استهلاك الفائض من دهون الأوميغا – 6 المتواجدة في الزيوت النباتية المكرّرة، يعاني معظم الأميركيين من نقص في دهون الأوميغا – 3. في الماضي، اعتمد أجدادنا على نظام غذائي يعتمد على التساوي بين الأوميغا – 3 (بنسبة 1:1)، ولكنّ النسبة باتت 1: 20 بسبب تصنيع الأطعمة وتكريرها. استهلاك الفائض من الأوميغا – 6 مع عدم التركيز على الأوميغا – 3 أمر يؤدي إلى تأثيرات التهابية. يعود ذلك تناول الدهون الالتهابية وعدم تناول ما يكفي من الأوميغا – 3، ممّا يؤدي إلى أمراض مزمنة ومنتشرة في أيامنا هذه: داء المفاصل وأمراض القلب والسرطان والربو والاضطرابات الجلدية والبدانة والاكتئاب. تذكّروا أنّ الالتهاب المزمن وطويل الأمد هو من العوامل المؤثّرة سلبياً على الجمال الخارجي وعلى السلامة الجسدية (كما ذكرنا في الفصل الثاني). لتجنب التأثيرات الالتهابية غير الضرورية وللحصول على صحة جلدية وجمال خارجي، من المهم تقليص كمية الزيوت النباتية المصنعة التي يستهلكها الإنسان واستبدالها بمصادر الأوميغا – 3 والجرعات المكملة من هذه الدهون. من الضروري عدم استهلاك أو التقليص من الاعتماد على الزيوت النباتية الغنية بالاوميغا – 6 (زيوت دوار الشمس والقرطم والسمسم). في المقابل، يجب التركيز على مصادر الأوميغا – 6 الأكثر منفعةً كزيت لسان الثور وزيت زهرة الربيع. بالرغم من أنّ هذين الزيتين يصنفان على أنهما من الأوميغا – 6، إلاّ أنّهما يحتويا على حامض اللينوليك غاما (GLA) ولا يؤديان إلى التأثيرات الالتهابية نفسها. في الواقع، لحامض (GLA) تأثيرات مضادة للالتهاب ويساعد على تحسين الصحة القلبية والسلامة الجلدية ويخفض نسبة الكولسترول في الدم. في الجدول 5،1



www.ibtesama.com Exclusive

مـزيد من التـفـاصـيل عن مـصـادر الـدهـون وفي الجـدول 5،2 بعض المصـادر الـغنيـة بالأوميغا 3.

***معلومات غذائية:*** *يستهلك الكندي حوالى 130 غراماً من ال- (EPA) والـ (DHA) يومياً، بينما الكمية التي يجب استهلاكها لا تتعدى 2-3 غرامات!*

***الجدول 5،1: مصادر الدهون***

| نوع الدهون | الاسم المتداول لها | المصادر الغذائية |
|---|---|---|
| الأوميغا - 9 | حامض الأولييك | زيوت الكانولا والزيتون والفستق، المنتجات الحيوانية والأفوكادو |
| الأوميغا - 6 | حامض اللينوليك | زيوت الذرة والقرطم والصويا وبزر القطن ودوار الشمس (الزيوت الالتهابية) زيت لسان الثور وزيت زهرة الربيع (الزيوت المضادة للالتهاب والتي تحتوي على حامض GLA) |
| | حامض الأراكادونيك | المنتجات الحيوانية |
| الأوميغا - 3 | حامض اللينوليك ألفا | زيت الكانولا وزيت الصويا، بعض المكسرات، بزر الكتان |
| | حامض إيكوسا بينتونيك | الأسماك وزيت السمك |
| | حامض دوكوسا هيكسينيك | الأسماك وزيت السمك |

***معلومات غذائية:*** *يؤدي النقص في الأوميغا - 3 إلى الاكتئاب والاضطرابات العصبية والنفسية الأخرى.*



www.ibtesama.com Exclusive

*الجدول 5.2: مصادر الأوميغا-3*

| المصدر الغذائي | كمية الأوميغا-3 (مليغرام) |
|---|---|
| ملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان | 2500 مليغرام |
| 1/4 كوب من الجوز | 2000 مليغرام |
| 120 غراماً من السلمون | 2800 مليغرام |
| 120 غراماً من التن | 2600 مليغرام |
| 120 غراماً من سمك الإسقمري | 1800 مليغرام |
| بيضة مدعّمة بالأوميغا - 3 | 300-400 مليغرام |

## بزر الكتان

يعد بزر الكتان وزيت بزر الكتان من أفضل مصادر الأوميغا - 3. بوسع المرء استخدام زيت بزر الكتان في الصلصات الخاصة بالسلطة أو وضع بعضاً من بزر الكتان المطحون في الشراب الصباحي أو العصير أو السلطة. إلاّ أنّ الدراسات تظهر أنّ بزر الكتان ليس كافياً للحصول على الكمية المناسبة من حامض (EPA) وحامض (DHA) . في بزر الكتان الـ ALA وهو حامض دهني يتم تحويله إلى (EPA) و(DHA) النوعين اللذين يمكن للجسم أن يمتصهما. إلاّ أنّ عملية التحويل هذه لا تتمّ عند معظم الناس بطريقة فعّالة. على سبيل المثال، لزيت السمك تأثيرات مضادة للالتهاب وخصوصاً في حالات داء المفاصل، بينما نجد هذا النوع من التأثيرات غير حاسم بالنسبة إلى زيت بزر الكتان. إضافةً إلى ذلك، لقد تم إثبات قدرة زيت السمك على التقليص من تجمّع لويحات الدم، وهو أحد العوامل المؤدية إلى أمراض القلب. أمّا زيت بزر الكتان، فلم يظهر التأثيرات نفسها. بالرغم من ذلك، هناك فوائد صحية مرتبطة ببزر الكتان وزيت بزر الكتان كخفض نسبة الكولسترول في الدم والمساعدة على التخلص من الإمساك.



www.ibtesama.com Exclusive

لذلك، فإنّ إضافة بزر الكتان المطحون أو زيت بزر الكتان إلى النظام الغذائي أمرٌ ينصح به وبشكل يومي. إلا أنّها ليست مصدراً كافياً للأوميغا - 3 ويعود ذلك إلى عدم فعالية عملية التحويل إلى (EDA) و(DHA). من المهم عدم تسخين زيت بزر الكتان عند استخدامه. لذلك، فهو غير مناسب للطهي ويجب تخزينه في إناء غير شفاف ومحكم السد في البراد أو الثلاجة. إن كانت للزيت رائحة بارزة فإنّ ذلك قد يكون إشارة إلى ضرورة رميه وعدم استخدامه.

يباع بزر الكتان في معظم متاجر الأطعمة الصحية. القشرة قاسية ويصعب كسرها عند المضغ. لذلك، يجب طحن بزر الكتان في مطحنة القهوة أو في أية مطحنة أخرى ليتمكن المرء من هضمها. إن لم يتمّ ذلك، فعملية الهضم لا تتم ولا يستفيد المرء من تناولها. إنّ طحن هذا البزر يضمن الاستفادة من الألياف والزيوت الضرورية والمفيدة والمواد النباتية. أنصح بطحن بزر الكتان تماماً كطحن القهوة أي بشكل جيد ليكون المسحوق ناعماً. للحفاظ على البزر لفترة طويلة، ننصح بتخزينه في إناء محكم السد دون تعرضه للضوء. من الممكن استخدام بزر الكتان وتناوله لمدة 90 يوماً.

***معلومات غذائية:*** *تظهر الأبحاث أنّ بزر الكتاب يعطي عشر كمية الـ (DHA) و(EPA) التي يحصل عليها المرء من تناول الكمية نفسها من زيت السمك. في كل 2،7 غرامات من زيت بزر الكتان المنافع نفسها التي يعطيها غرام واحد من زيت السمك.*

## صلصة بزر الكتان (للسلطات)

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
- ملعقة كبيرة من زيت بزر الكتان.
- ملعقة كبيرة من الخل الأبيض البلسمي.
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض.
- ملعقتان كبيرتان من الكبر.
- 1/2 ملعة صغيرة من الثوم المقطع.
- ملح وبهار أسود (حسب الرغبة).



www.ibtesama.com Exclusive

في وعاء صغير، امزجوا زيت الزيتون وزيت بزر الكتان والخل وعصير الحامض والثوم والكبر. أضيفوا الملح والبهار الأسود.

## تناول الأسماك

لتناول الأسماك في هذه الأيام سلبيات وإيجابيات. الأسماك مصدر مهم للبروتين وللأميغا - 3، وهي قليلة الدهون المشبعة. أمّا السلبيات، فهي متعلقة بالمستوى السمّي للأسماك. عند تناول التن (وهو الفرع الأكثر استهلاكاً)، الهاجس الرئيسي هو كمية الزئبق الموجودة فيه. يقال إنّ نسبة الزئبق في الجو قد ازدادت حوالي 3-5 مرات النسبة ذاتها في القرن الماضي، نتيجةً للأعمال الصناعية كتصنيع الأوراق وحرق النفايات والنفط الحفري إضافةً إلى الأعمال في المناجم وفضلات العيادات ومختبرات الأسنان. الزئبق مادة سامة. تحتوي الأسماك على ميثيل الزئبق وهو مضرّ بالجهاز العصبي. من تأثيرات هذه المادة الاضطرابات التعلمية والتأخر في النمو إضافةً إلى الصداع والآلام العضلية والاكتئاب وفقدان الذاكرة والحساسية الجلدية والنوبات المرضية. تكدّس الزئبق أمر يقلق النساء الحوامل والمرضعات لأنّ لهذه المادة تأثيرات خطرة على الجهاز العصبي عند الطفل أو الجنين. بسبب الحياة الأطول للأسماك الكبيرة والضارية التي تفترس الأسماك الأصغر (كسياف البحر وسمك الأسقمري والتلفيش والقرش)، فإنّ تكدّس الزئبق في هذه الأسماك أمرٌ أكثر احتمالاً. إن واجهتم أياً من العوارض التي ذكرناها دون أيّ سبب واضح وإن كنتم تشعرون أنّ كمية الزئبق في جسمكم عالية بعض الشيء، فعليكم زيارة الطبيب ليتم فحص الدم والبول والشعر. إن أظهرت الفحوصات أنّ كمية الحديد مرتفعة عن النسبة العادية، فمن المهم اتباع نظام خالٍ من الحديد تحت اشراف طبيب مختص.

في آذار/مارس 2004، أصدرت لجنة التغذية والأدوية إضافةً إلى وكالة الحماية البيئة نصائح خاصة باستهلاك الأسماك والزئبق:

- لا تتناولوا أسماك القرش وسياف البحر والأسقمري والتلفيش لاحتوائها على كمية كبيرة من الزئبق.



www.ibtesama.com Exclusive

2 - استهلكوا كمية أسبوعية لا تتعدى الـ 360 غراماً (وجبتان) على أن تكون من الأسماك التي تحتوي على نسبة أقل من الزئبق.

- الأسماك الخمس التي تتصدر اللائحة المستهلكة والتي تحتوي على نسبة منخفضة من الزئبق هي: القريدس والتن الخفيف والمعلّب والسلمون والسلّور.

- أمّا سمك البكورة (التن الأبيض) فهو يحتوي على نسبة زئبق أعلى من النسبة الموجودة في التن الخفيف المعلّب. لذلك، عند اختيار الوجبتين الأسبوعيتين للسمك، عليكم الالتفات إلى أنّها تساويان وجبة واحدة أي 180 غراماً من تن البكورة.

3 - الجؤوا إلى المراكز الصحية في منطقتكم للتحقق من مدى سلامة الأسماك الموجودة في البحيرات والأنهر والمحيطات. إن لم تكن هذه المعلومات متوفرة، فبوسعكم أن تصطادوا الأسماك بأنفسكم وتناول ما لا يزيد عن 180 غراماً (أي وجبة واحدة)، على ألاّ تستهلكوا المزيد من الأسماك في الأسبوع نفسه.

بسبب التغيّر المستمر للنصائح الخاصة بالأسماك ونظراً إلى ارتفاع نسبة الزئبق، من المهم عدم تناول الكثير من الأسماك. أنصح بتناول كميات أقل من تلك التي تسمح بها اللجان المختصة، وهذا ما أعبّر عنه لأفراد عائلتي وأصدقائي ومرضاي.

***معلومات غذائية:*** *التن من الأسماك التي يحبّها المستهلك ففي أكثر من 90 في المئة من المنازل استهلاك لهذا النوع من السمك. في الواقع، يستحوذ التن على 20 في المئة من الاستهلاك الأميركي للأسماك. يتناول الأطفال والنساء الحوامل التن بكمية تساوي ضعفي الأسماك المستهلكة الأخرى.*

## التُنّ

قامت مجموعة من الأشخاص المهتمين بالمصلحة العامة بدراسة تمحورت حول الزئبق، وأظهر هذا البحث أنّ نسبة الزئبق في التن هي في الواقع أعلى بنسبة 30



www.ibtesama.com Exclusive

في المئة من تلك التي أعلنها مصنّعو التن. تمت دراسة 48 سمكة تن، وظهرت نسبة الزئبق في ثلاث منها أعلى من النسبة التي تنصح بها جمعية التغذية والأدوية. استنتج الباحثون من هذه النتائج أنّ علبة تن أبيض من بين كل عشرين علبة تعتبر غير مناسبة للاستهلاك لتعريضها سلامة الإنسان للخطر. إننا لا نستطيع تحديد كمية الزئبق التي نستهلكها عند تناول التن. لذلك، أنصح بألاّ تتناول النساء الحوامل والمرضعات أكثر من 180 غراماً من التن الخفيف شهرياً. أمّا بالنسبة للأفراد الآخرين، فيمكنهم تناول 180 غراماً من التن الخفيف والمعلّب (لا الأبيض) بشكل أسبوعي. لمزيد من المعلومات عن نسبة الزئبق في الأسماك، بوسعكم زيارة الموقع التالي:

http://vm. cfsan. fda.gov/~frf/sea-mehg.html

***معلومات غذائية:*** *إنّ نسبة الزئبق عند 6 في المئة من النساء القادرات على الإنجاب هي أعلى من النسبة التي تعتبر آمنة من قبل وكالة الحماية البيئية.*

**السلمون**

يحاول الكثير من محبّي الأسماك تجنّب الزئبق في التن عبر تناول السلمون كبديل صحي. الأمر الإيجابي هو أنّ السلمون غني بالبروتين ودهون الأوميغا – 3 الصحية وغير المضرّة بالقلب ووظائفه. أمّا الصفة السلبية للسلمون فهي أنّ السلمون لم يعد صحياً كما كان في السابق. وفقاً إلى عدة دراسات تمت مؤخراً، يحتوي السلمون على مواد كيميائية ناتجة عن الأعمال الصناعية. هذه المواد موجودة في البيئة، وتتراكم في الأسماك بسبب تناولها الأسماك الأخرى. بالرغم من أنّ هذه المواد الكيميائية لم تعد تستخدم منذ السبعينات إلاّ أنّها ما تزال في بيئتنا. أظهرت الأبحاث ارتباط هذه المواد بالعديد من الحالات المرضية كتعرض الكبد للضرر وعدم فعالية جهاز المناعة والتأخر في النمو عند الأطفال.

في دراسة أوسع في العام 2004، تبيّن أنّ نسبة المواد الكيميائية في السلمون في المزارع أعلى بـ 11 مرة من نسبتها في السلمون الوحشي (6.36 في سلمون المزارع مقارنةً بـ 4.75 في الوحشي). بعد هذه الدراسة، أعلنت منظمة الصحة العالمية التالي:



www.ibtesama.com Exclusive

تعتبر منظمة الصحة العالمية أنّ الأسماك من أهم العناصر في الأنظمة الغذائية. لذلك، وبالرغم من المواد السامة التي قد تحتوي عليها الأسماك، فمن المهم الالتفات إلى منافع هذه الأطعمة وعدم تجاهل ذلك. تعزم منظمة الصحة العالمية، بالتعاون مع الجمعية الزراعية والغذائية الخاصة بالأمم المتحدة، تحديد إرشادات عامة متعلقة بمنافع الأسماك بالرغم من احتوائها على المواد الكيميائية.

يدفعني تحليلي للمسألة إلى اعتبار هذا الكلام غير مسؤول وسخيف. ليس علينا التفكير بمنافع بعض الأطعمة مقارنةً مع المجازفة في تناولها. علينا ألاّ نفكر بتناول سوى المأكولات الآمنة والنظيفة. كما من المهم التوصل إلى أساليب حديثة يستطيع المزارعون من خلالها تنظيف البيئة التي تربّى فيها الأسماك لتكون نظيفة وصحية. من السهل تأمين بيئة صحية وطعام آمن للسلمون في المزارع. من المهم فرض هذه الأساليب على المزارعين، وذلك أمر غير مكلف على الإطلاق. في الواقع، من المتوقع أن يكتسب المزارعون أرباحاً أكبر نظراً إلى لفت نظر المستهلكين إلى المنتجات ذات النوعية الأعلى. لا يمكن تجاهل مسألة المواد الكيميائية في الأسماك وتأثيرها على عائلاتنا. لذلك، علينا القيام بالتغييرات اللازمة حالاً!

*في العام 2004، تم نشر دراسة متعلقة بنسبة المواد الكيمياوية في سلمون المزارع الأميركية والكندية، وتبيّن أنّها أعلى من نسبتها في السلمون الوحشي بحوالى 5 إلى 10 مرات.*

كل فرد مسؤول عن صحته وصحة عائلته. لذلك، فمن المهم جمع المعلومات اللازمة من الجمعيات الغذائية ومن ثمّ تقييمها والتوصل إلى قرار صائب. بالنسبة إلى السلمون، أنصح بعدم اتباع النصيحة القائمة على أنّ المنافع أهم من الأضرار بل بالتأكد من شراء السلمون الوحشي. إنني على إدراك بأنّ هذا الخيار مكلف بشكل أكبر ولكنّ السعر قد ينخفض إن ازداد الطلب. يحتوي السلمون الوحشي على كمية أقل من المواد الكيميائية ويتمتع بطعم ألذ. عند تناول السلمون الوحشي ستلاحظون الفرق في اللون والطعم والشكل.



www.ibtesama.com Exclusive

*معلومات غذائية: لاحظ العلماء أنّ البلاد التي تحمل الكثير من حالات الاكتئاب واكتئاب ما بعد الولادة والاضطرابات النفسية الأخرى تتصف أيضاً باستهلاك أقل للأسماك.*

## الجرعات المكمّلة من زيت السمك

إنّ استهلاك زيت السمك بات تحت المجهر تماماً كتناول الأسماك. هناك الكثير من المخاوف المتعلقة بالتلوث، ممّا دفع العديد من الناس إلى القلق من احتواء زيت السمك على المواد الكيميائية. إلاّ أنّ الأمر الإيجابي هو أنّ هذه الزيوت لا تحمل أيّاً من هذه المواد. بوسعكم الاستفادة من منافع الأسماك دون التعرّض إلى المواد الكيميائية، ذلك من خلال أقراص زيت السمك.

شركة مختبر المستهلك (consumerlab.com) هي شركة تم تأسيسها لفحص العديد من الجرعات المكمّلة والفيتامينات والمنتجات الصحية الأخرى. قامت هذه الشركة بدراسات متعلقة بـ 41 نوعاً من أقراص زيت السمك للتحقق من احتوائها على المواد الكيميائية. كانت النتيجة سلبية لجميع هذه الأقراص ممّا أكّد عدم احتوائها على أيّ من تلك المواد. قامت صحيفة كندية بدراسة أخرى بالتعاون مع قناة تلفزيونية كندية، وكانت النتيجة هي التالية:

على المرء تناول 312 قرصاً من زيت السمك للتعرض إلى كمية المواد الكيميائية الموجودة في حصة واحدة من سلمون المزارع. حتّى أكثر هذه الأسماك نقاءً يحمل كمية المواد الكيميائية التي يحتوي عليها 63 قرصاً من زيت السمك.

أمّا حصة السلمون الوحشي فهي تحمل كمية أقل من المواد الكيميائية الموجودة في سلمون المزارع، وفي هذا السلمون الوحشي كمية المواد التي نجدها في 20 قرصاً من زيت السمك.



www.ibtesama.com Exclusive

## اختيار أقراص زيت السمك

نظراً إلى المخاوف المتعلقة بالأسماك والمواد الكيميائية، أنصح بتناول مالا يقل عن 2-3 غرامات من زيت السمك كل يوم للتأكد من الحصول على الكمية الكافية من دهون الأوميغا - 3. تناول هذه الجرعات المكمّلة يؤمن ما تحتاجون إليه من دهون الأوميغا - 3 من دون التعرض إلى المواد الكيميائية. في غضون أسبوعين، ستلاحظون المنافع الخارجية (الجمالية) لزيت السمك: بشرة نقية وصحية وشعر برّاق. كما أنكم ستلاحظون تحسّناً في عملية الهضم. عند شراء زيت السمك، تأكدوا من أنّ المنتج متمتع بالعناصر التالية:

1 - عملية تقطيره جزيئية، حيث إنّها تضمن نقاء الزيت.

2 - مستخرج من الأسماك الأصغر حجماً. تذكّروا أنّ الحجم الصغير للأسماك يشير إلى حياة أقصر أي إلى تكدّس كمية أقل من المواد الكيميائية.

3 - المادة التي تغطيه معوية تعزّز عملية هضم الزيت للحصول على بشرة مشرقة ولمنع التجاعيد من الظهور، أنصح بزيت السمك المعروف باسم (03mega+glow). يحتوي هذا الزيت على حامض (EPA) وهو مستخلص من الأوميغا - 3، وعلى اللايكوبين (مادة نباتية تخفف من احمرار البشرة ومن الأضرار الجلدية) وعلى عنب الأحراج (وهو مضاد للأكسدة ويقوّي مرونة الجلد). في نهاية الكتاب لائحة مفصلة للمنتجات المقترحة.

## زيت السمك وخسارة الوزن

لقد سمعت الكثير من المخاوف المتعلقة بزيت السمك وتسببه بزيادة الوزن بسبب ارتفاع عدد سعراته الحرارية. عليكم عدم القلق حيال هذه المسألة، فالأبحاث قد أظهرت أنّ دهون الأوميغا - 3 تساعد على تخفيف الوزن وتعتبر ضروريةً لتحول الجسم إلى حالة صحية. في الواقع، إنّ أول الدهون التي يخسرها الجسم عند اتباع الحمية هو الأوميغا - 3. إضافةً إلى ذلك، دهون الأوميغا - 3 متوفرة ويسهل



www.ibtesama.com Exclusive

استخدامها كمصدر للطاقة مقارنةً بالدهون الأخرى كالدهون المشبّعة. يتم تخزين الدهون المشبعة في الجسم ويصعب التخلص منها. في الواقع، تساعد دهون الأوميغا - 3 والأوميغا - 6 (GLA) على تخفيف الوزن من خلال:

✓ زيادة التكون الحراري - إنتاج الحرارة لخسارة الوزن.

✓ خفض وزن الدهون وحجمها.

✓ التقليص من عدد السعرات الحرارية المستهلكة.

✓ تخزين الدهون في المناطق العضلية من الجسم (مقارنةً بالدهون المشبعة التي يتم تخزينها في منطقة البطن والمعدة).

✓ زيادة القدرة على الحفاظ على استقرار الوزن.

✓ تعزيز عمل الجينات المسؤولة عن منع بدانة البطن.

✓ تنظيم الوظائف التي تتم في القسم الدماغي المسؤول عن الشعور بالشبع.

## خلاصة الخطوة الثالثة: الترطيب

- استهلاك الأطعمة الغنية بالأوميغا - 3 كالجوز وزيت بزر الكتان والسمك ذي النوعية العالية (بكميات معتدلة).
- تجنّب زيوت الأوميغا - 6 المعزّزة للالتهاب كزيوت القرطم ودوار الشمس والسمسم.
- استهلاك زيوت الأوميغا - 6 المضادة للالتهاب كزيت لسان الثور وزهرة الربيع.
- استهلاك يومي لما لا يقل عن 2 إلى 3 غرامات من زيت السمك ذي النوعية العالية.





www.ibtesama.com Exclusive




www.ibtesama.com Exclusive

# 6



## الخطوة الرابعة: المحافظة على الصحة السليمة

«على المرء الحكيم الالتفات إلى أنّ الصحة هي من أهم البركات الإنسانية».

***أبقراط***

لقد قمتم حتى الآن بعملية تطهير الجسم وبدأتم بتناول الطعام وفقاً للنظام الاختياري (Pick 3) وشرعتم في أخذ جرعات مكمّلة من زيت السمك (2-3 غرامات يومياً). لا علاقة للإرشادات الغذائية المذكورة في هذا الفصل بما عليكم تناوله بل بالنمط الذي تتبعونه في تناول الطعام. يعرض هذا الفصل أساليب غذائية جديدة تسمح لكم بتناول الكمية التي ترغبون فيها خلال اليوم من دون زيادة الوزن أو تدهور الصحة. كل ما عليكم القيام به هو اتباع المبادئ الأربعة التي سنفصّلها في هذا الفصل للمحافظة على التغيرات الصحية وللتوصل إلى حالة صحية مثلى. بعد قليل من الوقت، ستصبح هذه المبادئ عادات وستلاحظون تحسناً صحياً إضافياً في عملية الهضم ونقصاً إضافياً للوزن وزيادةً في الحيوية اليومية. لعلّ أهم ما سترتاحون منه هو اضطراركم إلى عدّ الوحدات الحرارية التي تستهلكونها.

*المبادئ الأربعة التي ستساعدكم على المحافظة على صحتكم السليمة هي:*

- عدم تناول الطعام بعد السابعة مساءً.
- تناول الطعام حتى الشعور بالشبع لا التخمة.

www.ibtesama.com Exclusive

3 - تناول ثلاث وجبات رئيسة ووجبة خفيفة يومياً.

4 - عدم عدّ السعرات الحرارية.

## أولاً: عدم تناول الطعام بعد السابعة مساءً

يبدو الامتناع عن تناول الطعام بعد السابعة مساءً أمراً سهلاً. إلاّ أنّ هذا التغيير في موعد الوجبات من أصعب التحديات التي قد يواجهها البعض. نظراً إلى نمط العيش الذي يتبعه معظم الناس، فإنّ تناول الطعام بعد السابعة مساءً بات أمراً طبيعياً. بعد خلود الأولاد إلى النوم أو بعد العودة إلى المنزل بعد انتهاء دوام العمل، من الطبيعي أن يتناول الفرد العشاء عند الثامنة أو التاسعة أو حتى العاشرة مساءً. لسوء الحظ، يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن وإلى عملية هضم غير سليمة. إنّ عملية الأيض تغدو بطيئةً بعد الغروب وتناول الطعام في وقت متأخر يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية. في الفصل الثاني، تحدثنا عن العوامل السلبية المؤثرة على الجمال والصحة، وكانت عملية الهضم غير السليمة مسببة للبشرة الجافة والشعر الباهت وسقوط الشعر والجيوب تحت العينين. من خلال تغيير عاداتكم الغذائية وعدم تناول الطعام بين السابعة مساءً والسابعة صباحاً تسمحون للجسم بالقيام بعملية تطهير صغيرة يومياً.

تسمح الـ 10 إلى 12 ساعة التي لا تتناولون الطعام فيها بحرق العصائر الهضمية لأي نوع من الفضلات التي يحتاج فيها الجسم إلى التخلص منها. عند التفكير بالصحة العامة، جسدية كانت أم جمالية، فعملية الهضم هي الأساس.

عندما بدأت بعدم تناول الطعام بعد وجبة العشاء. واجهت بعض الصعوبة. إنني كمعظم الناس أستمتع بالوجبات الخفيفة في المساء. يعبّر الكثير من المرضى عن صعوبة الامتناع عن تناول الطعام بعد السابعة مساءً. للاستفادة من عملية التطهير المصغرة واليومية وليصبح هذا جزءاً من نمط أكلكم، هناك بعض الإرشادات البسيطة التي تساعدكم على تطبيق ذلك. بعد تناول عشاء صحي يحتوي على



www.ibtesama.com Exclusive

المغذيات الثلاثة الموجودة في نظام (Pick-3) الاختياري، لن تكون الرغبة في تناول الطعام نابعةً من الجوع الحقيقي. هذا النوع من الرغبات الملحّة في تناول الطعام نابعة من الجوع الحقيقي، هذا النوع من الرغبات الملحّة في تناول الطعام هو نتيجة لمسائل عاطفية ونفسية كالملل والوحدة والتوتر. إضافة إلى ذلك، كثيراً ما يتمّ الافتراض بأنّ الشعور بالظمأ هو إحساس بالجوع. عندما تشعرون برغبة في تناول وجبة خفيفة في وقت متأخر، حاولوا القيام بالأمور التالية:

- املؤوا الخزانة بالعديد من أنواع الشاي العشبي (بنكهة الحامض أو التوت أو الدراق أو الفراولة، إلخ...). عندما تشعرون برغبة في تناول الطعام، احتسوا فنجاناً من الشاي عوضاً عن ذلك.
- إن صعب عليكم عدم تناول الأطعمة في بادئ الأمر، فاحصروا الوجبات المسائية الخفيفة بالخضار كالخيار أو الكرفس.
- اشربوا كوباً من الماء مع القليل من عصير الحامض.
- قوموا بتنظيف الأسنان بعد تناول العشاء.
- الجؤوا إلى العلكة والحلوى الخالية من السكر كوسيلة لإرضاء الرغبة في تناول طعامٍ ما.
- إن كنتم تعرفون بأنكم ستعملون إلى وقت متأخر، فما عليكم القيام به هو تحضير وجبة العشاء الصحية بوقت مبكر لتناولها في المكتب.
- لا بأس بعدم الالتزام بهذا الأمر خلال يومين في الأسبوع. إن امتنعتم عن الأكل بعد الساعة السابعة في خمسة أيام من الأسبوع، فالجسم سينتفع دون أدنى شك.

كثيراً ما يرتبط تناول الطعام في وقت متأخر من الليل بالمسائل النفسية والعاطفية. علاقتنا بالطعام هي من أهم العلاقات التي ننشئها ويتم ذلك في مرحلة مبكرة من حياتنا. كثيراً ما يتناول الناس الفائض من الطعام أو الوجبات المسائية لأسباب نفسية، بعضها جلي والآخر باطني. يمثّل الطعام الحب والراحة والصداقة والحماية. على سبيل المثال، من الشائع أن نجد حالاتٍ من الإفراط في تناول الطعام



www.ibtesama.com Exclusive

عند النساء اللواتي تعرّضن في الماضي لاعتداءات جنسية. على مستوى اللاوعي، فإنّ زيادة الوزن يطمئن النساء لأنّ أجسامهن لن تلفت نظر الرجال. في الماضي، لم يتم الحديث عن علاقة الطعام بالحالة النفسية لما كان لذلك من موانع اجتماعية. إلاّ أنّ المشاهير باتوا يتحدثون بشكل واضح عن تناولهم الطعام بسبب المسائل النفسية والعاطفية (أوبرا وينفري مثلاً). لذلك، بات الناس يفكرون بالأسباب التي تدفعهم إلى تناول فائض من الأطعمة أو اللجوء إلى الوجبات المسائية عند شعورهم بالوحدة.

يتطلب تغيير العادات الغذائية المتعلقة بالمسائل النفسية الكثير من الجهد والتركيز والالتزام. من المهم تحديد السبب الذي يدفع المرء إلى تناول الطعام، حيث إنّ ذلك هو ما يضمن تغييراً طويل الأمد. إن لم يدرك الشخص الأمر الذي يحثّه على الإفراط في تناول الطعام أو الرغبة المستمرة في تناول الوجبات المسائية، فإنّه لن يستطيع تطبيق التغييرات الغذائية لوقت طويل. الخطوات التي يذكرها الكتاب تؤمن لكم المعلومات الغذائية الضرورية لتتمكنوا من السيطرة على مسائلكم الصحية والجمالية والحياتية. ولكن إن كنتم تظنون أنّكم تتناولون الطعام بسبب بعض الأمور النفسية والعاطفية، فمن الضروري أن تحلّوا أولاً هذه الاضطرابات لتتمكنوا من تحسين وضعكم الجسدي والنفسي. من حسن الحظ أنّ الطعام والصحة النفسية مرتبطان ببعضهما البعض بشكل وثيق. عندما تبدأون بتطبيق التغييرات الغذائية ستشعرون بارتياح أكبر حيال جسمكم وشكلكم الخارجي. نتيجةً لذلك، يتحسن مزاجكم وستتحلون بالعزيمة للتخلص من المشكلات النفسية التي كانت تعيق هذا التحسّن. عليكم التحلي بالصبر أثناء هذه العملية خصوصاً وأنّ خطورة المسألة النفسية قد تعني الحاجة إلى الكثير من الوقت للتخلص منها. إن أخفقتم في إحدى المرات في الالتزام بالمبادئ الغذائية، فعليكم عدم الشعور بالقلق. كثيراً ما تحمل الرحلة نحو التغيير والسعادة بعض التحديات الناتجة عن اللاوعي. أؤكد لكم أنكم تستطيعون مواجهة التحديات. كل ما عليكم القيام به هو المتابعة في سعيكم وراء أهدافكم الصحية والجمالية، وذلك من خلال تطبيق الإرشادات والبحث عن أسباب



www.ibtesama.com Exclusive

تأثير الطعام عليكم. قد يكون التحدث إلى معالج أو صديق موثوق عاملاً مساعداً على التوصل إلى المشكلات النفسية التي تدفعكم إلى الوجبات المسائية والإفراط في الأكل. هناك استراتيجيات أخرى بوسعكم الاعتماد عليها للتخلص من عادة تناول الطعام نتيجةً للأزمات العاطفية والنفسية:

1 - **الجؤوا إلى عادة بديلة عن تناول الطعام.** لا يمكنكم التخلص من عادة ما دون استبدالها بأخرى. من المهم المثابرة على هذه العادة الجديدة (كممارسة الرياضة أو شرب الماء أو احتساء الشاي العشبي أو مضغ العلكة أو تنظيف الأسنان أو تدوين الأفكار).

2 - **حددوا المسائل التي تجعلكم تتناولون الطعام بشكل مفرط للتهدئة من روعكم.** قد يكون الدافع إلى هذا التصرف هو اتصال هاتفي مع الحماة أو شجار مع صديق. مهما كان السبب فمن المهم تحديد الدافع واستبدال الطعام بعادة أخرى.

3 - **تخلصوا من الأطعمة الخفيفة وغير الصحية الموجودة في الثلاجة أو خزانة المطبخ.** عندما تواجهون مسألة نفسية تشكل تحدياً بالنسبة إليكم، تصبح هذه الأطعمة مغرية للغاية. إنّ إحدى الخطوات الخاصة بالعلاج الصحي والنفسي هي التخلص من مختلف النشويات المكررة والأطعمة الخفيفة كالحلوى والمثلجات والبسكويت ورقائق البطاطا. ابدأوا بشراء الأطعمة الخفيفة الصحية كالمكسرات النيئة والبزور والفواكه والخضار واللبن والأطعمة المصنوعة بالحبوب الكاملة. إن شعرتم برغبة في تناول الطعام، الجأوا إلى الخيار أو الجزر. إن عملية المضغ وابتلاع الأكل يساعدانكم على التخلص من الرغبة الملحة.

4 - **ناقشوا ما يزعجكم مع صديق أو معالج أو أي شخص تثقون به.** بوسعكم تدوين ما يضايقكم واللجوء إلى التأمل، ولكن التحدث إلى شخص ما أمر إضافي بغاية الأهمية.

## ثانياً: تناول الطعام حتى الشعور بالشبع لا التخمة

ما يحصل في أميركا الشمالية هو أنّ عدد السعرات الحرارية المستهلكة بات يفوق الاستهلاك في أيّ وقت مضى. لم تعد الاضطرابات الناتجة عن الافتقار إلى



www.ibtesama.com Exclusive

الفيتامينات هي المسيطرة على الجانب الصحي من حياتنا. باتت أمراض هذا القرن متمحورة حول النهم والشره كأمراض القلب والبدانة والسرطان والنوبات القلبية. أصبحت الحملات الإعلانية قائمة على الإفراط في تناول الطعام مثال «قطعتان بسعر قطعة» أو «تناولوا كل ما تودّونه» أو «متوفرة لحجم أكبر». إضافةً إلى ذلك، تحتوي معظم الأطعمة المصنّعة على مواد محسّنة للطعم تحت الدماغ على زيادة الشهية. نتيجةً إلى ذلك، بات معظم الناس في أيامنا هذه غير مدركين لإشارات الجوع أو الشبع، ممّا يدفعهم إلى تناول الطعام حتى التخمة والانزعاج. من العوارض الناتجة عن الإفراط في الأكل وعدم سلامة الجهاز الهضمي: الإمساك والتخمة والحرقة والتجشؤ.

إضافةً إلى الأضرار التي يتعرض لها الجهاز الهضمي، فلقد أظهرت الدراسات مؤخراً أنّ تناول الكثير من الأطعمة الخاطئة (كالنشويات المكرّرة والدهون المشبعة والمهدرجة) يشكّل عاملاً يولّد العاملين الآخرين المؤثرين على الصحة والجمال:

1) الالتهابات.

2) الضرر الجذري الذي تتعرض له الخلايا. في العام 2004، تم نشر دراسة قائمة على إطعام الأفراد وجبة تحتوي على 930 وحدة حرارية من الأطعمة المصنّعة. إنّ تناول هذه الكمية من المأكولات الجاهزة والمصنّعة أدّى إلى تأثيرات سلبية على الشرايين وتدفق الدم. استمرت هذه التأثيرات لمدة ثلاث ساعات بعد الانتهاء من تناول الوجبة.

المؤلف المساعد لهذه الدراسة هو الطبيب باريش داندونا، وهو رئيس قسم علم الغدد الصم في جامعة نيويورك الحكومية، يقول:

تلحق بعض المغذيات خصوصاً الدهون والسكريات الأضرار الجذرية في الخلايا، الأمر الذي يتسبب بدوره بالالتهابات. مقارنةً بالأشخاص الذين لم يتناولوا هذه الوجبة، ظهرت عند من تناولوها إشارات الأضرار الجذرية من خلال تحرك الكريات البيضاء، الأمر الذي يتسبب بالتهابات في هذه الكريات.



www.ibtesama.com Exclusive

إليكم ثلاث خطوات عليكم اتباعها ليزداد وعيكم حيال ما تأكلونه ولتدركوا إشارات الشبع بشكل أكبر:

1 - **اسمحوا لأنفسكم بالشعور بالجوع.** لا تتناولوا الطعام لمجرّد أنّ الوقت قد حان لذلك. قبل تناول الوجبة الرئيسة أو الخفيفة، تأكدوا من شعوركم بالجوع عبر «تذمر المعدة والأصوات الناتجة عن ذلك». أؤكد لكم أنكم لن تموتوا جوعاً بل كل ما في الأمر أنّكم ستفهمون الشعور بالجوع بشكل أوضح.

2 - **تناولوا الطعام ببطء وتركيز.** يحتاج الدماغ إلى عشرين دقيقة للحصول على إشارات الشبع من المعدة وأجزائها المتقبّلة. لذلك، إن تناولتهم الكثير من الطعام في فترة أقل من عشر دقائق (وهو الوقت الذي تستغرقه الوجبة في أميركا الشمالية)، فإنكم ستتناولون الطعام بشكل مفرط. أنصحكم بالتدرّب على التركيز أثناء الأكل. اجلسوا لتمنحوا الوجبة وقتاً أطول واستعملوا أدوات تناول الطعام. اشربوا بعض الماء وتنفسوا بين اللقمة والأخرى. بالرغم من أنّ ما سأطلبه منكم الآن قد يكون غير ممكن وصعب التجنّب، إلاّ أنّ تناول الطعام أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر أو في السيارة ليس عادةً حسنة.

3 - **تناولوا الأطعمة الغنية بالألياف والدهون المفيدة.** هذه الأطعمة تجعلكم تشعرون بالشبع بشكل أسرع مقارنةً بالمأكولات الأخرى. تشمل هذه الأطعمة الغنية بالألياف: الفواكه النيئة والخضار والحبوب الكاملة وبزر الكتان المطحون والفاصولياء واللوبياء والنخالة. أمّا تلك الغنية بالدهون المفيدة فتشمل زيت الزيتون والأفوكادو والمكسرات ذات النوعية العالية كالجوز واللوز والكاجو.

***معلومات غذائية:*** *إنّ خيار «الحجم الأكبر» الذي بات يقدّم في مطاعم الوجبات السريعة رفع طاقة الوجبة الواحدة - المؤلفة من الهمبرغر مع الجبنة والبطاطا المقلية والمشروب الغازي - من 680 إلى 1340 وحدة حرارية. إنّ هذا العدد من الوحدات يتعدّى نصف السعرات الحرارية المطلوب استهلاكها يومياً.*



www.ibtesama.com Exclusive

عندما تأكلون ببطء ستتدربون على التركيز على عملية تناول الطعام وستبدؤون بتناول الأطعمة الغنية بالألياف. عندها، ستشعرون بالشبع بسرعة أكبر ولن يخالجكم الإحساس بالتخمة. أعطى بنجامين فرانكلين في الماضي أفضل النصائح ومنها *التقليص من حجم الوجبات لتكون الحياة أطول*.

من المفيد معرفة حجم الحصص الخاصة بالأطعمة. في الجدول 6،1 مزيد من المعلومات والإرشادات الخاصة بذلك.

*المشروب ذو الحجم الأكبر (42 أونس) يحتوي على 136 غراماً من السكر أي حوالي 34 ملعقة صغيرة من السكر.*

***الجدول 6،1 : المحتوى الغذائي لبعض حصص الطعام***

| النشويات | البروتينات | الدهون |
|---|---|---|
| ◙ حصة واحدة من الفواكه (1/2 كوب أو حبة صغيرة) = 10 غرامات | ◙ 120 غراماً من الدجاج أو السمك = 28 غراماً | ◙ 1/8 حبة أفوكادو = 5 غرامات |
| ◙ كوب من الخضار - 5 غرام<br>◙ 1/2 كوب من الفاصوليات = 20-25 غرام | ◙ 90 غراماً من شواء اللحم = 25 غرام | ◙ ملعقة كبيرة من زبدة الإجاص = 5 غرامات |
| ◙ قطعة خبز الحبوب الكاملة = 12 غراماً | ◙ 1/2 كوب من بياض البيض = 13 غراماً | |
| ◙ قطعتان من خبز Wasa = 15غراماً | ◙ 30 غراماً من الجبنة قليلة الدسم = 7 غرامات | |
| ◙ قطعة من الخبز الدائري (bagel) = 25-40 غراماً من النشويات (يعتمد ذلك على سماكة العجين) | ◙ 120 غراماً من الصويا = 10 غرامات | |



www.ibtesama.com Exclusive

## ثالثاً: تناول ثلاث وجبات رئيسة ووجبة خفيفة يومياً

لقد أمضيت بعض السنوات وأنا أحلّل مئات الأنظمة الغذائية التي حصلت عليها من مرضاي، الأمر الذي جعلني ألاحظ ظاهرةً طاغيةً عليها. كان تخفيف الوزن هو الأصعب عند الذين لم يتناولوا الفطور واعتمدوا على تناول الطعام في وقت متأخر من الليل. لم يخسر هؤلاء كيلوغراماً واحداً بالرغم من ممارسة الرياضة التي تحرق الدهون حوالى 3 إلى 5 مرات في الأسبوع إضافةً إلى ذلك عانى هؤلاء الأشخاص (وبعض في العشرينيات والثلاثينيات من عمرهم) من الافتقار إلى الحيوية والنشاط ومن عدم الاستيقاظ وهم مرتاحين. إضافة إلى ذلك، طغى الجفاف والضعف على شعرهم وأظافرهم وبشرتهم، وتذمروا باستمرار من عدم سلامة جهازهم الهضمي.

من الضروري أن يبدأ المرء نهاره بتناول وجبة صحية حيث إنّ ذلك يؤدي إلى استقرار نسبة السكر في الدم. يصعب تخفيف الوزن على من يمتنع عن تناول الفطور بسبب عدم استقرار هذه النسبة.

***إليكم المثل التالي وهو من الحالات الشائعة:***

يمتنع الفرد «أ» عن تناول الفطور ويكتفي باحتساء القهوة حتى الساعة الواحدة من بعد الظهر. ترفع القهوة نسبة السكر في الدم بشكل موقت ويؤدي إلى إفراز كمية فائضة من الأنسولين. تذكروا أنّ الفائض من الأنسولين يؤدي إلى تخزين الدهون. في فترة بعد الظهر ونظراً إلى النسبة المنخفضة للسكر في الدم وبسبب الجوع، يبدأ الشخص بالإحساس بالتوتر والإجهاد وسهولة الغضب. يدفع ذلك إلى فتح الخزانة لتناول أي طعام يحتوي على النشويات كالحلوى أو المعكرونة أو شطيرة بالخبز الأبيض أو كعكة بالشوكولا. وجبة الغداء تحتوي على نشويات ذات مؤشر (Glycemic index) مرتفع. لذلك، تتقلّب نسبة السكر في الدم ويتم مجدداً إفراز كمية فائضة من الأنسولين. عند زوال تأثير النشويات، تنخفض نسبة السكر في الدم إلى حد كبير بسبب إفراز الفائض من الإنسولين. عندها، يصاب المرء بنقص



www.ibtesama.com Exclusive

في السكر ويشعر برغبة ملحّة في تناول المزيد من النشويات أو السكريات. بعد عودة هذا الفرد «أ» إلى المنزل وبعد نهاره الطويل في المكتب، يشعر بالجوع والإجهاد. يدفعه ذلك إلى تناول أي طعام متوفر أويقصد مطاعم المأكولات الجاهزة. لذلك، فإنّ هذه الظاهرة السيئة تنمو مع الوقت. إنّ الامتناع عن تناول الفطور مع عدم استهلاك كمية كافية من البروتين والدهون المفيدة، إضافةً إلى تناول الطعام في وقت متأخر - كل هذه العوامل تشكل ظاهرة باتت شائعة ولكنّها تؤدي إلى تدهور الصحة.

إليكم حالة أخرى للفرد «ب» وهو شخص صحي بشكل أكبر. يتناول هذا الشخص الفطور وفقاً للنظام الاختياري (Pick-3). لذلك، فوجبة الفطور الخاصة به تتألف من نوع من النشويات البطيئة كقطعة من خبز الحبوب الكاملة، ونوع من البروتينات كبيضة أو لبن، وأخيراً نوع من الدهون المفيدة كزبدة الفستق مثلاً. إنّ تناول الطعام بهذا الشكل يؤدي إلى استقرار نسبة السكر في الدم (الغلوكوز) ويؤدي إلى إفراز الكمية المناسبة والطبيعية من الأنسولين. عندها، يبقى المزاج مستقراً والحيوية موجودة والرغبات الملحّة مكبوتة. لا يشعر الفرد «ب» بالجوع حتى موعد الوجبة الخفيفة أو الغداء ولذلك يتناول كمية معقولة من الطعام لمجرّد الشعور بالجوع لا بسبب الرغبات الملحّة أو لرفع الحيوية والنشاط. عند تناول ثلاث وجبات رئيسة ووجبة خفيفة واحدة، يحافظ المرء على حيويته ويتجنب الزيادة في الوزن. يحصل الجسم عندها على التغذية الملائمة والمطلوبة لليوم الواحد، وهذه هي الحالة المثالية!

*إن شعرتم بالإجهاد أو الامتعاض بعد تناول الوجبة الخفيفة أو الرئيسة، فإنّ ذلك إشارة إلى أنكم أكلتم المزيج الخاطئ من الأطعمة (الكثير من النشويات)، أو إلى أنكم حساسون بشكل مفرط عندما يتعلق الأمر بالطعام (كالحساسية من مشتقات الحليب أو من القمح)، أو إلى أنكم تناولتم كمية فائضة من الأكل، ممّا أدى إلى صعوبة في عملية الهضم.*



www.ibtesama.com Exclusive

لقد أظهرت العديد من الدراسات أنّ الممتنعين عن تناول الفطور يعانون من الوزن الزائد. على سبيل المثال، تمّ مؤخراً نشر دراسة في المجلة الأميركية لعلم الأوبئة نتيجتها أنّ الامتناع عن تناول بعض الوجبات وتناول عدد أقل منها قد يؤدي إلى زيادة الوزن. هذه النتيجة مهمة في المجتمع الأميركي خصوصاً أنّ 60 في المئة من الأميركيين يعانون من الوزن الزائد و20 في المئة من البدانة. إليكم المعلومات التالية التي توصلت إليها الأبحاث:

- إنّ الأشخاص الذين يتناولون أربع وجبات أو أكثر في اليوم أقل عرضةً للبدانة من الذين يأكلون ثلاث وجبات وأقل بنسبة 45 في المئة.
- إن الامتناع عن تناول الفطور يؤدي إلى ارتفاع إمكانية الإصابة بالبدانة. من يمتنع عن تناول الفطور أكثر عرضة للبدانة ممن يتناولونه بأكثر من أربع مرات.

ما هي الطريقة الفضلى لتناول الطعام؟ لتخفيف الوزن والحصول على صحة سليمة، من المفضّل تناول ثلاث وجبات رئيسة ووجبة خفيفة واحدة يومياً. أنصح بتناول الوجبة الخفيفة بين الفطور والغداء أو بين الغداء والعشاء. أعتقد أنّ أفضل وقت للوجبة الخفيفة هو الرابعة من بعد الظهر. إنّ تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبة خفيفة واحدة في اليوم مع اتباع النظام الغذائي الاختياري (Pick-3) يضمن استقرار نسبة السكر في الدم وإفراز الأنسولين بالكميات المناسبة. عندها، ستشعرون بالرضا والحيوية وسترتاحون من الرغبات الملحّة.

## رابعاً: عدم عدّ السعرات الحرارية

لقد زارني الكثير من المرضى الذين يحددون عدد السعرات الحرارية اليومية محاولين من خلال ذلك تخفيف الوزن والشعور بالرضا النفسي. عاينت أشخاصاً لا يتناولون الطعام الكافي ويكتفون بـ 600 إلى 800 وحدة حرارية في اليوم! قد تنجح هذه الأنظمة الغذائية بشكل موقت ولكن 99 في المئة من الحالات، لا تتم فيها المحافظة على الوزن كما هو بل سرعان ما يزداد الوزن إضافة إلى الشعور بالاكتئاب والاستياء. عند التقليل من عدد السعرات الحرارية، يفترض بأن الجسم سيموت من



www.ibtesama.com Exclusive

الجوع. عندها، يظن الجسم أنّ عليه تخزين هذه السعرات الحرارية القليلة كدهون. التقليل من السعرات الحرارية أمر استمراره صعب للغاية ويؤدي مع الوقت إلى زيادة الوزن.

بالرغم من أنني لا أنصح بالتقليص من عدد الوحدات الحرارية اليومية إلاّ أنني لا أعني بذلك استهلاك الفائض منها. الاعتدال هو الأسلوب الأفضل. قد نرغب في معرفة عدد السعرات الحرارية التي يحتوي عليه الطعام ولكن لا علاقة لهذه الوحدات بالصحة. الخطوات التي ذكرناها في هذا الفصل وفي الفصول السابقة تضمن النجاح وسلامة الصحة. إنّ تناول الغذاء الصحي مع التلذّذ بوصفات مغذية يسمح للفرد بالتمتع بصحة جيدة. عوضاً عن عدّ الوحدات الحرارية، كل ما يجدر بالمرء القيام به هو اتباع الخطوات التي ذُكرت في هذا الفصل إضافةً إلى الاستراتيجيات الأخرى التي يقدمها هذا الكتاب.

**خلاصة الخطوة الرابعة: المحافظة على سلامة الصحة**

- الامتناع عن تناول الطعام بعد السابعة مساءً.
- تناول الطعام حتى الشبع لا التخمة.
- تناول ثلاث وجبات رئيسة ووجبة خفيفة واحدة في اليوم.
- عدم عدّ الوحدات الحرارية.

الآن وقد تعلمتم الخطوات الأربع الخاصة بالنظام الغذائي الطبيعي، ستعرض عليكم الفصول التالية المزيد من المعلومات والإجابات على الأسئلة التي قد تخطر ببالكم إضافةً إلى الوصفات السهلة واللذيذة. قبل المضي بذلك، فلنتذكر النقاط الأربع التي يقوم عليها هذا النظام الغذائي:

- **أولاً:** تطهير الجسم لمدة خمسة أيام (الفصل الثالث)
- **ثانياً:** تغذية الجسم من خلال النظام الاختياري (Pick-3).



www.ibtesama.com Exclusive

- **ثالثاً**: الترطيب وتناول جرعات مكمّلة من زيت السمك (2 إلى 3 غرامات يومياً).
- **رابعاً**: المحافظة على النتائج والمثابرة. إدراك أكبر لإشارات الجوع وإمداد الجسم بالتغذية المناسبة والامتناع عن تناول الطعام بعد السابعة مساءً مع الالتفات إلى عدم عد الوحدات الحرارية وتناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبة خفيفة واحدة في اليوم.





www.ibtesama.com Exclusive




www.ibtesama.com Exclusive

# 7



## العوامل المعزّزة للصحة

«لا يعتمد السبيل إلى الصحة الأفضل على المزيد من الأدوية والأطباء والمستشفيات. الوسيلة الفاعلة للحصول على الصحة السليمة تقوم على التغذية المناسبة والتغييرات في نمط الحياة».

*الطبيب م. ويليام كروك*

إضافة إلى الخطوات الأربع التي تطرقت إليها الفصول السابقة (تطهير الجسم، تغذيته، ترطيبه والمحافظة على سلامته)، هناك ثلاثة أساليب صحيّة إضافية يضمن تطبيقها الصحة والجمال والحيوية وتخفيف الوزن. هذه العوامل المعزّزة للصحة هي:

1 - فليكن النوم من الأولويات الحياتية. يجب النوم حوالى سبع ساعات يومياً.

2 - ممارسة الرياضة خمسة أيام في الأسبوع.

3 - الشعور بالسعادة.

**أولاً: فليكن النوم من الأولويات الحياتية. يجب النوم حوالى سبع ساعات يومياً**

النوم هو أكثر الوسائل فعاليةً في تعزيز وظائف التعافي والتجديد. إنّ النوم العميق أثناء الليل يبقي جهاز المناعة قوياً وقادراً على مقاومة البكتيريا والفيروسات.

www.ibtesama.com Exclusive

إضافةً إلى ذلك، يسمح النوم للجسم بالتخلص من تأثيرات التوتر اليومي ويقلّص من إمكانية الإصابة بالسكري وأمراض القلب، وقد يساعد أيضاً على تخفيف الوزن. في بعض الأحيان. ينحرم الجسم من النوم بسبب عوامل الضغط اليومية أو المرض أو الحزن. عندها، نشعر بالتوتر والقلق والامتعاض وقد تنتابنا رغبات ملحّة في تناول الحلويات. ينام المرء بشكل متقطّع بسبب العوامل الخارجية كالضوء والضجة والخيارات الغذائية الخاطئة والتدخين. حتى إن تمكنتم من النوم أثناء الليل فستكتشفون أنّ النوم ليس مجرّد الاستلقاء في الفراش لست إلى تسع ساعات. لنوعية النوم الليلي وكميته تأثير كبير على وظائف المرء وصحته وتفاعله مع الآخرين أثناء النهار. ما هي إشارات النوم غير الكافي؟ اطرحوا على أنفسكم الأسئلة التالية:

1 - هل تستيقظون مرتاحين؟

2 - هل تواجهون صعوبة في النوم (لأكثر من 20 دقيقة)؟.

3 - هل تنامون سرعان ما تخلدون إلى الفراش (أقل من خمس دقائق)؟

4 - هل تستيقظون بشكل متكرّر أثناء الليل (أكثر من مرة)؟

5 - هل تشعرون بالتعب والاكتئاب والإرهاق أثناء النهار؟

6 - هل تعانون من صعوبة في تخفيف الوزن؟

7 - هل تخالجكم رغبة ملحّة في تناول الحلويات أ/و النشويات؟

*إن كنتم تحتاجون إلى أقل من خمس دقائق لتناموا، فذلك يدلّ إلى حرمان في النوم. الوقت المثالي للاستغراق في النوم هو بين 10 و15 دقيقة، وهي مدة تشير إلى أنّكم متعبون بما فيه الكفاية للاستغراق في النوم، لا مرهقين إلى حد يجعلكم تشعرون بالنعاس طوال الوقت.*

من المهم تذكر أنّ حالة الحرمان من النوم وإن كانت ضئيلة هي مرتبطة عادة بوظيفة متطلّبة وحياة سريعة الوتيرة ونظام غذائي سيئ وافتقار إلى المعادن والفيتامينات. يجب على المرء الالتفات إلى نوعية نومه وإلى جعل هذه المسألة من



www.ibtesama.com Exclusive

أولويات الحياة. القيام بذلك هو من أهم الخطوات المؤدية إلى سلامة الصحة وإشراق المظهر الخارجي.

ما الذي يجعل من النوم ذا نوعية جيدة وكيف يتم التوصل إلى هذه النوعية؟ إنه النوم غير المتقطع الذي يسمح للجسم باختبار المراحل الخمس للنوم. المراحل الأربع الأولى من النوم هي التي لا تشهد حركةً سريعة للعينين وتشمل ثلاث مراحل من النوم الخفيف ومرحلة رابعة من النوم العميق. أمّا المرحلة الخامسة فتسمى بمرحلة الحركة السريعة للعينين (REM) حيث إنّ الدماغ يكون ناشطاً والأحلام طاغيةً. إنّ عدم النوم بشكل كافٍ في هذه المرحلة يؤدي إلى اضطرابات في المزاج واكتئاب وقلق وتوتر وسهولة في الغضب. تستغرق هذه المراحل حوالى 90 إلى 100 دقيقة ويمر النائم فيها حوالى 5 إلى 6 مرات كلّ ليلة. هناك عوامل كثيرة تؤدي إلى تقطّع هذه المراحل من النوم ومنها: العمر وكمية الكافيين المستهلكة والنظام الغذائي الخاطئ وانقطاع الطمث والأدوية المنوّمة والتوتر والأضواء القوية الصادرة عن المنبّه أو التلفاز أو النافذة. إنّ الاستمرار في عدم النوم بشكل جيد وعميق يؤدي إلى الفشل في محاولة التوصل إلى الصحة السليمة والأهداف الجمالية.

*يتسبب الإجهاد بحادث سير واحد من أصل ستة حوادث.*

## النوم وتخفيف الوزن

تظهر الأبحاث أنّ النوم لوقت أطول وبشكل أفضل يؤدي إلى وزنٍ أقل. قام بعض العلماء في شيكاغو مؤخراً بدراسة أظهرت أنّ هناك هرمونين يؤثران على الشهية وتخزين الدهون والرغبات الملحّة وهما الليبتين والغريلين. يتم إفراز الغريلين في الجهاز الهضمي، وهو هرمون يؤثر على الشهية. أمّا الليبتين، فإفرازه يتم في خلايا الدهون ويعمل على إرسال إشارة إلى الدماغ عند الشعور بالشبع. عندما لا ينام المرء جيداً تنخفض نسبة الليبتين ممّا يعني عدم الشعور بالشبع بعد تناول الطعام. النقص في النوم يؤدي أيضاً إلى ارتفاع نسبة الغريلين ممّا يعني تأثيراً أكبر على الشهية ورغبة في تناول الطعام. يؤدي هذان العاملان إلى احتمال الإفراط في



www.ibtesama.com Exclusive

الأكل والرغبة الملحّة في تناول الطعام. في الواقع، أظهرت الدراسة أنّ انخفاض الليبتين نتيجةً للنقص في النوم يؤدي إلى ارتفاع رغبة المرء بتناول النشويات والأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية بنسبة 45 في المئة. إنني لا أقترح بذلك الامتناع عن ممارسة الرياضة وعن الغذاء السليم واستبدال ذلك بالنوم العميق من أجل تخفيف الوزن. إلاّ أنني أنصح بجعل النوم من أولويات الحياة حيث إنّه يعزّز عمل جهاز المناعة ويؤمن استقرار الافرازات الهرمونية ويساعد على تخفيف الوزن أو الحفاظ عليه.

*تقترح بعض الدراسات أنّ النساء يحتجن إلى ساعة إضافية من النوم كل ليلة مقارنةً بالرجال. إنّ عدم النوم بشكل عميق وجيد هو أحد الأسباب التي تجعل النساء أكثر عرضةً للاكتئاب.*

## التوصل إلى نوعية عالية من النوم

للنوم بشكل أفضل، من المهم اتباع بعض الخطوات الخاصة بفترة ما قبل الخلود إلى الفراش. تتجاوب أجهزة الجسم المختلفة وتتحسن وظائفها عندما يكون هناك روتين ما. من الطبيعي المرور بأوقات توتر وتشنّج تعيق النوم بارتياح وعمق. إلاّ أنّه من المهم محاولة تطبيق عادات النوم التالية من أجل التوصل إلى روتين نوم مريح ومفيد للجسم:

1 - امتنعوا عن احتساء أي مشروب يحتوي على الكافيين كالقهوة والشاي والمشروبات الغازية والشاي الأخضر قبل الخلود إلى النوم بحوالي خمس ساعات أو أقل.

2 - لا تتناولوا الأطعمة ذات المؤشر Glycemic Index المرتفع قبل الخلود إلى النوم. تشمل هذه الأطعمة الخبز الأبيض والمعكرونة والسكر الأبيض والحلوى والشوكولا والمشروبات الغازية والقهوة والبسكويت المملح والكعك.

3 - إن كنتم مضطرين إلى تناول الطعام مساءً، حاولوا اختيار مصدر بروتيني أو طعام منخفض مؤشر الـ Glycemic Index أي منخفض النشويات كالكرفس أو الخيار.



www.ibtesama.com Exclusive

4 - ابقوا الغرفة مظلمة قدر الإمكان. إنّ أيّ ضوء في الغرفة يؤثر على إفراز الميلاتونين بشكل سلبي. الميلاتونين هرمون قوي مضاد للسرطان يتم إفرازه من قبل الغدّة الصنوبرية بين الساعة الثانية والرابعة صباحاً. إن كان هناك ضوء في الغرفة (من الحمام أو أضواء الشارع أو المنبه)، فإنّ ذلك قد يؤثر على إفراز الميلاتونين. إن كنتم مضطرين إلى استخدام منبه رقمي، فعليكم إبعاده عن السرير. كما عليكم اللجوء إلى الستائر التي تعمل على إضافة الظلام إلى الغرفة. بوسعكم أيضاً استعمال الأقنعة التي تغطي العيون وتساعدكم على النوم في ظلام كامل.

5 - حاولوا تجنب العمل ليلاً. من المهم إفراز الكمية المناسبة من الميلاتونين أثناء عملكم الليلي.

6 - إن كنتم تعانون من الأرق، حاولوا وضع الخزامى على الوسادة أو الشراشف. إنّ رائحة الخزامى مريحة للغاية وتساعدكم على النوم بارتياح.

7 - امتنعوا عن التدخين. التدخين من العوامل المعزّزة لظهور علامات الهرم على البشرة. إضافةً إلى ذلك فإن التدخين يسهم في تعرض الخلايا للضرر ويعيق النوم بارتياح وعمق.

8 - لا تشاهدوا نشرة الأخبار أو تقرؤوا الصحف قبل الخلود إلى الفراش. قد تؤثر الصور والمشاهد على الدماغ. على مستوى اللاوعي ممّا يؤدي إلى النوم المتقطّع.

9 - عند الخلود إلى الفراش دوّنوا أفكاركم وأحاسيسكم الخاصة بأحداث اليوم إضافةً إلى ما يشعركم بالامتنان. ليس التفكير بالمسائل الجديرة بالامتنان أمراً كافياً بل عليكم كتابة ذلك. من الغريب تأثير تدوين الأفكار والأهداف والأحلام الشخصية على العقل من حيث تهدئته.

10 - تجنبوا الأدوية المنوّمة وإن كان الأطباء ينصحون بها بعض الأحيان. أظهرت الأبحاث أنّ هذه الأدوية تؤثر على مرحلة النوم ذات حركة العينين السريعة (REM) إن النقص في هذه المرحلة من النوم يؤدي إلى عديد من الاضطرابات



www.ibtesama.com Exclusive

كالاكتئاب والقلق المزمن. إن لم تنجح الوسائل الأخرى، فعليكم محاولة اللجوء إلى المواد الطبيعية المساعدة على النوم كشاي الميلاتونين أو البابونج أو عقار الناردين (وهو متوفر في متاجر الأطعمة الصحية).

11 - تناولوا الأطعمة الغنية بالتريبتوفان والكالسيوم لمساعدتكم على النوم. التريبتوفان مادة يشكل منها السيراتونين الذي يعمل على إفراز الكمية المناسبة من الميلاتونين يُعتبر الميلاتونين الأداة الجسدية التي يستخدمها الجسم للنوم بشكل جيد. إنّ انخفاض نسبة الميلاتونين يؤدي إلى الأرق واضطرابات النوم الأخرى. للكالسيوم تأثير مهدئ يساعد على النوم بعمق. من الأطعمة التي تحتوي على التريبتوفان والكالسيوم: الحبوب الكاملة والحبش ومشتقات الحليب.

12 - حاولوا الخلود إلى الفراش والنهوض منه في الوقت نفسه كل يوم. لا تطيلوا النوم في نهاية الأسبوع فذلك يغيّر النمط الذي تحاولون إيجاده في حياتكم. من المفضّل عدم الخلود إلى النوم بعد الساعة العاشرة مساءً.

## ثانياً: ممارسة الرياضة خمسة أيام في الأسبوع

ممارسة الرياضة عنصر مهم للتوصل إلى نمط حياة صحي. إضافةً إلى النظام الغذائي الصحي. الرياضة عنصر رئيس آخر باستطاعته التجنّب والتخلّص من العديد من الأمراض كأمراض القلب والبدانة والاكتئاب والسكتات الدماغية والأرق وترقق العظام والإجهاد.

للاستفادة من الرياضة بأفضل شكل ممكن، من المهم أن يشمل البرنامج ممارسة التمارين خمسة أيام في الأسبوع. لا تخافوا. لا يعني ذلك أنكم مضطرين إلى زيارة النادي الرياضي لمدة ساعة ونصف كل يوم، خصوصاً أنّكم تواجهون صعوبة في القيام بجميع أعمالكم أثناء النهار. في الواقع، بوسعكم ممارسة الرياضة براحة تامة في منزلكم لمدة نصف ساعة يومياً، خمس مرات في الأسبوع. من المهم أن يشمل البرنامج الرياضي تمارين قوية لكامل الجسم، منها الهادفة إلى تقوية العضلات ومنها المؤدية إلى التمدّد والاسترخاء.



www.ibtesama.com Exclusive

## التمارين المقوّية للعضلات

تقوم هذه التمارين بالضغط على العمود الفقري والعظام وتشمل كذلك عنصر حرق الدهون وتعزيز الدورة الدموية. بوسعكم التفكير بهذه التمارين كنوع من الضغط الذي يقوّي العظام ويزيد منها ويرفع كمية السعرات الحرارية التي يتم حرقها إضافةً إلى تقوية القلب والرئتين. بعض هذه التمارين رفع الأثقال والمشي السريع والقفز والرياضة التي تعتمد على المضرب، إضافةً إلى الركض والرياضة الهوائية القوية.

للحصول على أفضل مستوى من النتائج، عليكم رفع الأثقال على الأقل مرتين أو ثلاث كل أسبوع. من غير الضروري أن يستغرق ذلك أكثر من 10 إلى 15 دقيقة لجزئين من الجسم (الذراعان والظهر مثلاً). بالنسبة إلى التمارين، من الممكن تقسيم الجسم إلى قسمين: العلوي والسفلي. الأجزاء التابعة إلى القسم العلوي هي:

**الصدر:** أحد التمارين التي تقوّي عضلات الصدر يعتمد على الانبطاح على الأرض ومحاولة الارتفاع عنها مرة بعد مرة بالاستناد إلى اليدين وأصابع القدمين (Push-up). عليكم وضع اليدين على الأرض على مسافة أعرض من الكتفين بقليل. بوسعكم الاستلقاء على الركبتين أو أصابع الرجلين. قوموا بثني الذراعين والجسم السفلي إلى أن يشكّل الكوعان 90 درجة. ثمّ مدّوا الذراعين وارفعوا الجسم عن الأرض دون تغيير مركز الكوعين. ابقوا عضلات المعدة مشدودة أثناء هذه الحركة وتجنبوا ارتخاء القسم الوسطي من الجسم.

**الظهر:** أحد التمارين التي تقوّي عضلات الظهر يعتمد على الاستلقاء على المعدة. ضعوا اليدين خلف الرأس أو اشبكوهما خلف الظهر وارفعوا الصدر عن الأرض ببطء. ابقوا فوق الأرض بعدة إنشات لحوالي 10-15 ثانية ومن ثم عودوا إلى الاستلقاء على الأرض. يسمّى هذا التمرين بـ (Back extension).

**الكتفان:** أحد التمارين التي تقوّي عضلات الكتفين يسمّى بـ (overhead press) أي رفع الأثقال فوق الرأس. احملوا الدّمبل واجلسوا أو قفوا والمسافة التي تفصل



www.ibtesama.com Exclusive

الرجلين تساوي عرض الكتفين. فلتكن. فلتكن الأوزان على مستور العينين أولاً والمسافة بين اليدين أكبر من عرض الكتفين والذراعين يشكّلان 90 درجة. ارفعوا الأوزان فوق الرأس (ابقوا الأوزان أمام الرأس بقليل بشكل يمكّنكم من رؤيتها من زاوية العينين) وانزلوها خلف الرأس إلى أن يشكل الكوعان 90 درجة. إن كنتم تعانون من مشكلات في الرقبة أو أسفل الظهر، فعليكم الاعتماد على التمرين اللاحق الخاص بالكتفين.

**العضلة ذات الرأسين** (Bicep): أحد التمارين التي تقوّي العضلة ذات الرأسين تعتمد على الركوع على الأرض أو الجلوس على مقعد وحمل الدمبل. ضعوا الجزء الخلفي في أعلى الذراع على القسم الداخلي من الفخذ. اتكئوا عل الساق لرفع الكوع بعض الشيء. ارفعوا الدمبل أمام الكتفين ومن ثمّ انزلوه إلى أن تصبح الذراع ممدودة بشكل شبه كامل. يسمّى هذا التمرين بـ (concentration).

**ثلاثية الرؤوس** (Triceps): أحد التمارين التي تقوّي ثلاثية الرؤوس تعتمد على التالي: احملوا الأثقال في كل يدّ واثنوهما إلى أن يصبح الجذع موازياً للأرض. تأكدوا من شدّ عضلات المعدة ومن ثني الرجلين للتخفيف من الضغط على أسفل الظهر. اثنوا الكوعين وابقوهما على مستوى الظهر. قوّموا الذراعين خلفكم مع شدّ ثلاثية الرؤوس وخفض الظهر ببطء. يسمّى هذا التمرين بـ (Kickback).

## أجزاء الجسم السفلي هي:

**الساقان:** أحد التمارين التي تقوّي عضلات الساق هو الاندفاع إلى الأمام مع الأوزان. لتكن المسافة بين الرجلين تساوي عرض الكتفين، ولتكن الرجلين نحو الأمام. احملوا الأوزان (ننصح للمبتدئين بعدم الأوزان في بادئ الأمر) واثنوا الركبتين بعض الشيء للتخفيف من الضغط على الظهر. أولاً، حركوا الرجل اليمنى خطوةً إلى الأمام مع إبقاء الساق الأمامية فوق الكاحل. تأكدوا من عدم تخطي الركبة لأصابع القدم. عند العودة إلى نقطة البداية (الوقوف مع ثني الركبتين بعض



www.ibtesama.com Exclusive

الشيء) ركّزوا على استواء الركبة والورك. الساق الخلفية تساعدكم على التوازن والأمامية على التحرك. طبقوا ذلك على الساق اليسرى.

**المنطقة الإلبية (المؤخرة):** أحد التمارين التي تقوي عضلات المؤخرة هو شدّها. استلقوا على الأرض وضعوا الرجلين على أعلى كرسي مع وضع وسادة تحت العنق لتجنب التمدّد المفرط. ضعوا الراحتين على الأرض بجانب الجسم. قوموا بالزفير وشدّ أسفل الظهر والمؤخرة بينما ترفعون المؤخرة إلى الأعلى. ابقوها في مكانها لحوالي 3-5 ثوانٍ ومن ثم ازفروا وارتاحوا.

**عضلات المعدة:** أحد التمارين التي تقوّي عضلات المعدة هو ما يسمى بـ (reverse curl). يعمل هذا التمرين على تقوية النسيج العضلي السفلي الخاص بالمعدة. استلقوا على ظهركم واثنوا الركبتين على الأرض. شدّوا عضلات المعدة وأنتم ترفعون الركبتين وتقرّبونهما من صدر. ازفروا وأعيدوا الرجلين إلى الأرض.

إن لم تكونوا أعضاء في نادٍ رياضي فبوسعكم شراء الدمبل أو الأوزان لاستخدامها في المنزل، وهي متوفرة في الأسواق بثلاثة أنواع (خفيف، متوسط وثقيل). اختاروا الوزن المناسب الذي يشكّل تحدياً غير مستحيل. المهم اختيار وزنٍ ثقيل بعض الشيء ولا يمكن حمله المتكرّر بسهولة. على كل مجموعة من التمارين أن تتألف من 8 إلى 12 حركة مكرّرة، ويجب تكرار هذه المجموعة حوالى مرتين أوثلاث. عندما يصبح تكرار الحركة 12 مرة أمراً سهلاً، عليكم زيادة الوزن بحوالى 10 في المئة. هناك العديد من أنواع التمارين التي تساعدكم على تقوية وشدّ العضلات. في الجدول 1،7 برنامج تمرين يمتد على خمسة أيام ويقوّي الذراعين والساقين والكتفين والصدر والظهر. عندما تصبحون ضليعين في هذه التمارين عليكم زيادة الوزن أو تغيير التمارين للتأكد من استمرار الضغط على العضلات. عند حمل الأثقال، عليكم الوقوف بشكل سليم وفصل العضلة التي تعملون على تقويتها. ركزوا على هذه العضلة وتأكدوا من أنّ العضلات المحيطة بها لا تتأثر بالتمرين. إنني أشجعكم على تعلّم العديد من التمارين وزيارة خبير رياضي لتعلّمها. أنصح بتوظيف



www.ibtesama.com Exclusive

مدرّب خاص من وقت إلى آخر للتأكد من أنّ التمارين التي تقومون بها صحيحة ومناسبة.

| في فترات الراحة يصل عدد نبضات القلب إلى 60-100 نبضة في الدقيقة الواحدة. |
|---|

هناك تمارين تحرق الدهون وتعزّز الجهاز القلبي كالمشي السريع والهرولة وركوب الدراجة الهوائية والركض أو استخدام آلة المشي. من المهم القيام بهذه التمارين ثلاث مرة في الأسبوع لحوالى 20 دقيقة. المسألة الرئيسة هي نوعية التمرين والمجهود الذي يبذله المرء لا الوقت المستثمر في ذلك. على المرء الشعور بالتعب وهو يقوم بالتمرين ولكن من المهم أن يبقى قادراً على التحدث إلى الآخرين أثناء ذلك. إن لم يعرق أو إن لم يرتفع عدد نبضات قلبه إلى 20-25 نبضة في العشر ثوانٍ فإنني أنصح بتمرين أقوى وأسرع. بوسعكم أيضاً القيام بهذه التمارين لوقت قصير مع بذل كثير من الجهد. يؤدي ذلك إلى تقوية القلب وحرق السعرات الحرارية، ومن الممكن التوصل إلى ذلك عبر تسلّق السلالم في المكتب أو ركن السيارة في مكان بعيد والمشي إلى المتجر. إن كنتم تملكون ما يكفي من المال، فبوسعكم شراء دراجة غير متحركة أو آلة مشي للاستخدام في المنزل عندما يحول الطقس السيئ دون النشاط الخارجي. من المفضّل القيام بهذه التمارين في الصباح لتعزيز عملية الأيض. إن لم يكن لديكم الوقت الكافي لممارسة الرياضة، فبوسعكم الاستيقاظ قبل الموعد المحدد بنصف ساعة للقيام بالتمرين (المشي أو الركض أو الهرولة) في الصباح الباكر.

أنصح بالقيام بالتمارين المقوّية للعضلات وتلك المعزّزة لحرق الدهون في اليوم نفسه. في الجدول 1.7 برنامج رياضي يمتد على فترة خمسة أيام.

| *إنّ حركة الأيض العضلية أسرع من تلك الخاصة بالدهون لذلك، فلدى الأشخاص الذين يتمتعون بحجم أكبر للعضلات عملية أيض أسرع. كما أنّهم يكونون عادةً أفراداً أكثر نحافة.* |
|---|



www.ibtesama.com Exclusive

## التمارين الممدِّدة

تضغط التمارين المقوّية للعضلات على العظام والمفاصل والرباط والأوتار في الجسم. أمّا التمارين المدِّدة، فإنّها تضغط على العمود الفقري والجهاز العضلي وتؤدي إلى توسعها. تحسّن هذه التمارين الوقفة والمرونة والتنفس ونوعية النوم والتوازن. إضافة إلى ذلك، تقلّص هذه التمارين التوتر وضغط الدم وتقوّي الضلات الداخلية للمعدة. للتمارين المقوية للعضلات وتلك الممدِّدة الأهمية ذاتها ويكمّل النوعان من التمارين بعضهما البعض. إليكم بعض الأمثلة عن التمارين الممدِّدة:

- **اليوغا:** هناك أنواع عديدة من اليوغا، وبوسعكم اختيار النوع الذي يناسب شخصياتكم: يوغا هاثا (يوغا خفيفة) ويوغا آشتانغا (يوغا سريعة وقوية) ويوغا كونداليني (تركز على التنفس) ويوغا بيكرام أي اليوغا التي تتم في غرفة حارة، درجة الحرارة فيها حوالي 95 إلى 100 درجة فهرنهايتية. تشمل اليوغا بأنواعها الحركات نفسها مع التركيز المختلف في كل منها على الحدّة والتنفس والسرعة.
- **البيلاتيس** (Pilates): تم ابتكار هذه التمارين الرياضية من قبل جوزيف هـ. بيلاتيس منذ حوالى 70 سنة. تعتمد هذه التمارين على حركات مضبطة وعلى التمدّد والتنفس بشكل يقوّي الجسم دون تضخيم العضلات. تزيد هذه التمارين من المرونة والقدرة على التوازن، وتعتمد الحركات التي تقوم عليها على تشغيل العقل والجسم في الوقت نفسه.
- **الفنون القتالية** (Tai chi): يعمل هذا النوع من الفنون القتالية على تعزيز تدفق الطاقة في الجسم. يعتمد فن الـ Tai chi على سلسلة من الحركات البطيئة والهادئة. يقوم بهذه الحركات شخص أوشخصان بشكل بطيء يعتمد على ثني العضلات والتركيز الفكري.
- **تمارين التمدّد الصباحية:** بعد النوم وعدم التحرك أثناء الليل، من المهم أن يمدّد المرء عضلات الرقبة والظهر والساقين والذراعين والكتفين. يؤدي ذلك إلى زيادة تدفق الدم إلى هذه الأجزاء من الجسم ويساعد على استرخاء الضلات. من



www.ibtesama.com Exclusive

الممكن القيام بهذه التمارين أثناء الاستحمام على سبيل المثال، فذلك يعزّز تدفق الدم ويحسّن الهضم ويزيد النشاط.

إن كان المرء مبتدئاً في ممارسته للتمارين الممدّدة، فمن المهم أن يلتفت إلى أنّ تعلّمها يستغرق وقتاً طويلاً. تعتمد هذه التمارين على التركيز الجسدي والفكري إضافةً إلى التأمل والصبر والتمرين. قد يستغرق تمرّس هذه الرياضة (اليوغا أو البيلاتيس أو الفنون القتالية). عدة سنوات. بعد ممارسة هذه التمارين ستلاحظون تحسناً على مستوى النشاط والتنفس والوقفة، ومن غير الممكن التوصّل إلى هذه النتائج عند ممارسة أية رياضة أخرى.

إن كنتم تملكون ما يكفي من المال والوقت فبوسعكم أخذ دروس خاصة بهذه التمارين الممدِّدة. إن لم يكن ذلك ممكناً، فهناك العديد من الأفلام التي تستطيعون اللجوء إليها للتمرّن على هذه التمارين بشكل سريع وسهل وفعال.

***الجدول 7،1: برنامج رياضي لخمسة أيام:***

| الإثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت | الأحد |
|---|---|---|---|---|---|---|
| تمارين لتقوية عضلات الذراعين والظهر | تمارين ممدِّدة | تمارين لتقوية عضلات الكتفين والساقين | استراحة | تمارين لتقوية عضلات الذراعين والصدر | استراحة | تمارين ممدِّدة |
| الذراعان: العضلة ذات الرأسين (Bicep curl) الظهر: Front Seated Row | 30 دقيقة من البيلاتيس (فيلم فيديو) | الساقان: قرفصاء مع الأوزان وقرفصاء مع الاتكاء على الحائط الكتفان: رفع الأثقال | | الذراعان: ثلاثية الرؤوس (حمل الدمبل) الصدر: Push up أو حمل | | 30 دقيقة من يوغا الهاثا (فيلم فيديو) |



www.ibtesama.com Exclusive

| | | الأوزان إلى الأعلى مع الاستلقاء على المقعد (Chest press) | | مع تحريك الذراعين نحو الجانب والأمام | | التجذيف على المقعد |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 20 دقيقة من ركوب الدراجة الهوائية | | 25 دقيقة من المشي السريع في الخارج | | 20 دقيقة على آلة المشي مع انحنائها |
| | | تمارين المعدة (نحو الجانبين والأمام لشدّ جميع العضلات) | | | | |

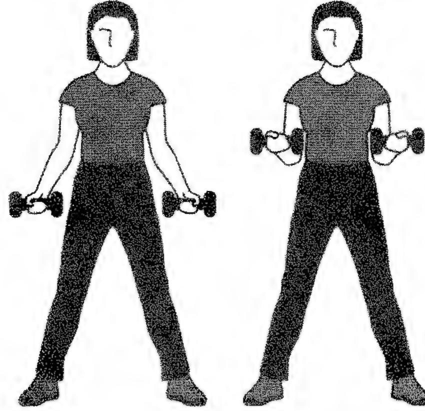
## تمارين سهلة لتقوية العضلات

تمرين العضلة ذات الرأسين (Bicep Curl): احملوا الأوزان أو أيّ غرض ثقيل واليد تحت مستوى الكف. قفوا والمسافة بين الرجلين تساوي عرض الكتفين. ابقوا الكوعين قريبين من الجسم طوال الوقت. لا تحركوا سوى الساعد، واستخدموا العضلة ذات الرأسين لرفع الأوزان نحو مستوى الكتفين. ابقوا الأوزان هناك لثانية واحدة لشدّ هذه العضلة. انزلوا الأوزان ببطء نحو نقطة البداية. كرروا الحركة 10 إلى 15 مرة في ثلاث مجموعات.



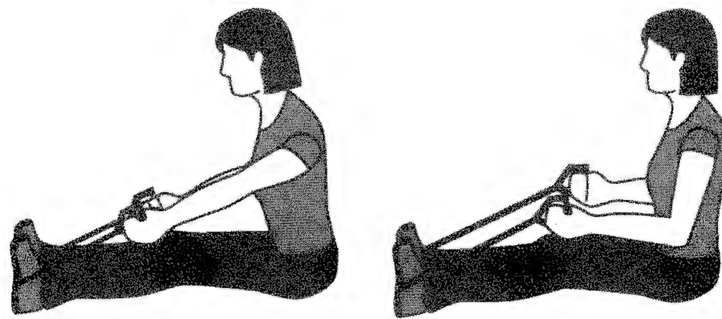
www.ibtesama.com Exclusive

***الرسم 7،1: تمرين العضلة ذات الرأسين (Bicep Curl)***



**التجذيف على المقعد (Font Seated Row)**: يشغّل هذا التمرين عضلات القسم العلوي من الظهر إضافةً إلى الكتفين. اجلسوا مع مدّ الساقين وثني الركبتين بعض الشيء. ضعوا المطاط حول قوس القدمين وامسكوه بواسطة اليدين. اجلسوا بشكل مستقيم والراحتين إلى الأسفل والذراع ممدودة على مستوى منخفض من الكتفين. اثنوا الكوعين واسحبوا المطاط نحوكم مع الضغط على عضلات الكتفين. عليكم الجلوس بشكل مستقيم طوال الوقت وشدّ عضلات المعدة.

***الرسم 7،2: التجذيف على المقعد (Front Seated Row)***



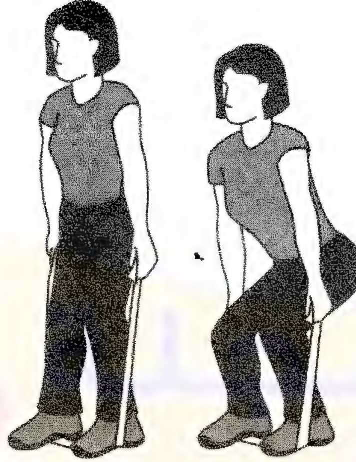
القرفصاء مع المطاط: يقوي هذا التمرين عضلات المؤخرة. امسكوا مقبضي المطاط في كل يد ودوسوا على المطاط. يجب أن تكون المسافة بين الرجلين مساوية لعرض الوركين. اتكئوا على العقبين (كعب القدمين) وأثنوا الركبتين وتحركوا وكأنكم



www.ibtesama.com Exclusive

تريدون الجلوس. أثناء القرفصة، اسحبوا المطاط من خلال لفّه على كل يد. عودوا بعد ذلك إلى نقطة البداية مع الضغط من العقبين. كرروا الحركة 15 مرة في ثلاث مجموعات.

***الرسم 7،3: القرفصاء مع المطاط***

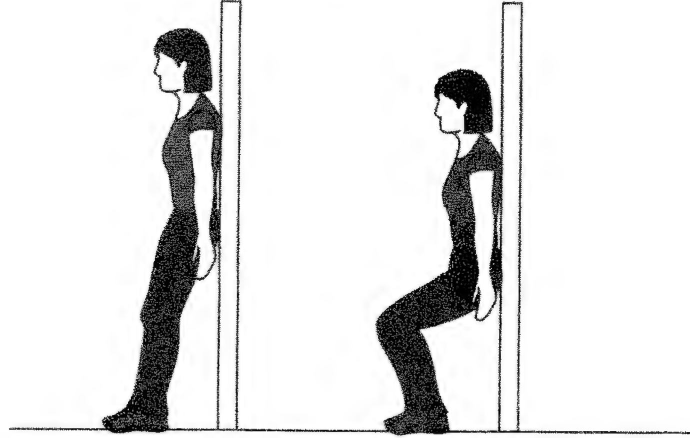


القرفصاء مع الاتكاء على الحائط: اتكئوا على الحائط والمسافة بين الرجلين تساوي عرض الكتفين. أنزلوا الجسم إلى أن يصبح الفخذان موازيين للأرض أو إلى أن تشكّل الركبتان زاوية 90 درجة. ابقوا بهذه الوضعية لمدة من الوقت (30 ثانية إلى دقيقتين). ضعوا القدمين في مسافة تحول دون كون الركبتين أبعد من أصابع القدمين عندما تنزلون الجسم. إن التمدّد بشكل مفرط قد يؤدي إلى آلام أو إصابات في الركبتين. ابقوا الظهر والكتفين متكئين على الحائط وصالبوا الذراعين أمام الصدر. تكمن صعوبة هذا التمرين في أسفل الحركة أي عندما تشكّل الركبتان زاوية 90 درجة. إن كان التمرين صعباً فبوسعكم أن تنزلوا الجسم إلى نصف المسافة إلى أن تصبحوا قادرين وبشكل تدريجي على النزول إلى الأسفل.



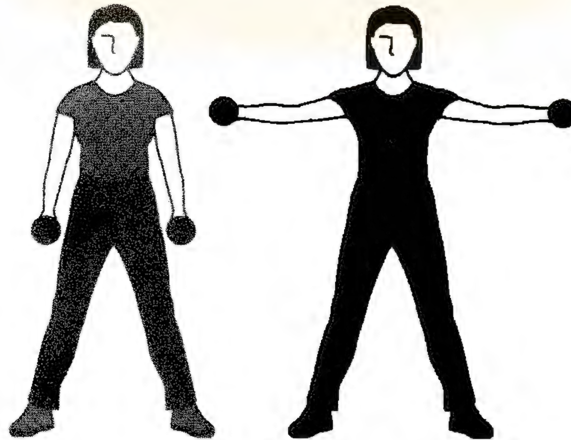
www.ibtesama.com Exclusive

***الرسم 7،4: القرفصاء مع الاتكاء على الحائط***



**تمرين الكتفين:** قفوا والمسافة بين القدمين تساوي عرض الكتفين. فليكن الذراعان على جانبي الجسم. احملوا الدمبل في كل يد وارفعوا الذراعين من الجنب والراحتين نحو الأعلى، إلى أن يصبح الذراعان على مستوى الكتفين. عندها، أديروا الراحتين نحو الأسفل وانزلوا الدمبل. بوسعكم القيام بالتمرين نفسه من خلال رفع الأوزان أمام الجسم. كرروا الحركة 10 إلى 15 مرة في ثلاث مجموعات.

***الرسم 7،5: تمرين الكتفين***



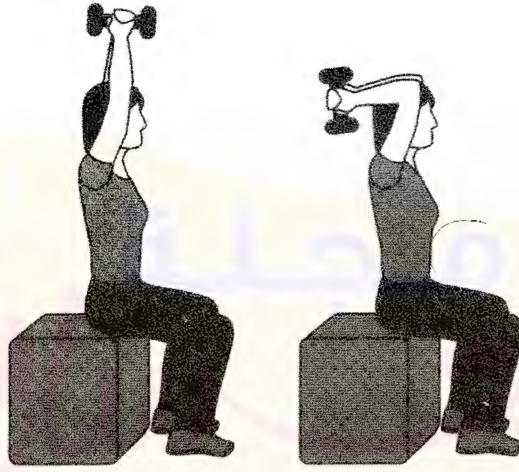
**تمرين ثلاثية الرؤوس مع الأوزان:** اجلسوا على مقعد مسطّح أو على السرير والقدمين منبسطتين على الأرض. احملوا الدمبل في إحدى اليدين والذراعين فوق الكتفين (الراحتان نحو الأسفل). مدّوا الذراعين إلى الأعلى وأمسكوا الدمبل فوق



www.ibtesama.com Exclusive

الرأس. حاولوا أن تبقوا الكوعين قريبن من الجسم. عند مدّ الكوعين، شدّوا العضلة ثلاثية الرؤوس وابقوا الذراعين ممدودتين لبعض الوقت. إن شعرتم بأنّ عضلة الظهر السفلي أصبحت ممدودة بشكل مفرط فإنّ ذلك إشارة إلى أنّ الوزن ثقيل. ابدؤوا التمرين بدمبل وزنه حوالى 2 كيلو غرام وقوموا بزيادته تدريجياً. كرروا الحركة 10 إلى 15 مرة في ثلاث مجموعات.

***الرسم 7،6: تمرين ثلاثية الرؤوس مع الأوزان***

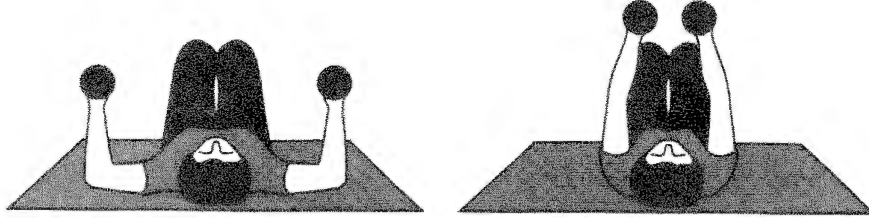


**تمرين الصدر (chest press)**: استلقوا على الظهر مع ثني الركبتين والقدمين منبسطتين على الأرض. احملوا الأوزان في كل يد (2 أو 3 أو 4 كيلو غرامات أو أكثر) ومدّوا الذراعين بعيداً عن الجسم. اثنوا الذراعين وارفعوهما نحو السقف. قوموا بالزفير وأنتم تضغطون نحو الأعلى. ابقوا الذراعين في تلك الوضعية لمدة ثلاث ثوانٍ ومن ثم قوموا بالشهيق وأنتم تعيدونهما إلى الوضعية الأولى. كرروا الحركة 10 إلى 15 مرة في ثلاث مجموعات.



www.ibtesama.com Exclusive

*الرسم 7،7: تمرين الصدر (chest Press)*



## ثالثاً: الشعور بالسعادة

«معظم الناس سعداء بقدر تصميمهم على السعادة»

*ابراهيم لينكولن (1809-1865)*

السعادة شعور شخصي. ما يسعد شخصاً ما قد لا يشعر الفرد الآخر بالغبطة. على سبيل المثال، قد تسعدون بالبقاء في المنزل وتمضية الوقت مع العائلة كلّ ليلة. إلاّ أنّ الآخرين قد يستمتعون بشكل أكبر بالخروج والاختلاط مع الناس. من غير الضروري أن تكون الأم التي تمضي كل وقتها مع أطفالها أكثر سعادةً من تلك التي تعمل وتقوم بمشاريع معينة. لا يمكن للمرء الحكم على سعادة الآخرين، فمفهوم السعادة يختلف بين فرد وآخر. الأمر الأساسي هو التركيز على السعادة الشخصية وتحديد ما يشعركم بها كالرسم أو الطبخ أو التمتع بالوقت الشاغر أو أعمال البستنة. العامل الثالث المؤثر على السلامة والصحة هو السعادة الشخصية أو الافتقار إليها. أهمية السعادة والالتفات إلى الحاجات العاطفية والنفسية تساوي أهمية النظام الغذائي السليم.

### العقل والجسم

شهدت العقود الماضية تركيزاً أكبر وأبحاثاً أكثر دقة حيال الصلة القوية والأكيدة بين العقل والجسم. في الواقع، بات هناك حقل من الطب يتمحور حول هذه الصلة ويبحث في تأثير النفسية (الأفكار) والجهاز العصبي والدماغ على جهاز



www.ibtesama.com Exclusive

المناعة. تمّ العديد من الدراسات حول هذا الموضوع وأظهرت الأبحاث أنّ التوتر يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة وإلى سرعة إصابة الأشخاص ببعض الأمراض. كما تبين أنّ الحالة النفسية الجيدة تساعد على تقوية جهاز المناعة. هذا ما يجعل التعرض إلى الوعكات أمراً محتماً بعد مأساة شخصية أو فترة امتحانات أو صدمة عائلية كالطلاق مثلاً. لهذا، فإنّ الحالة النفسية هي من أهم العوامل المؤشرة إلى الصحة الجسدية والجمال الخارجي. لسوء الحظ، إنّ معظم الناس يعيشون في أجواء من التوتر في أيامنا هذه. لعل ذلك يعود إلى ازدياد المتطلبات الحياتية والسرعة في نمط الحياة والتكاليف العالية والافتقار إلى المعادن والفيتامينات والدهون الضرورية. مهما كانت الأسباب فإنّ الاضطرابات الاكتئابية قد ازدادت وبات حوالي 10 إلى 20 في المئة من الأميركيين مصابين بالاكتئاب الخفيف أو المعتدل. الاكتئاب هو السبب الثاني للعجز في أميركا الشمالية ونسبة النساء المصابة به هي ضعف نسبة الرجال.

*إن إمكانية الإصابة بنوبة قلبية تزداد ثلاث مرات في أثناء قيادة السيارة في زحمة السير لمدة ساعة واحدة.*

إنّ الوصول إلى مصدر السعادة يعتمد على ما يركّز عليه شيكسبير وهو الصدق مع النفس. من المستحيل إزالة التوتر من الحياة بشكل كلّي. لطالما هناك عوامل حياتية تضغط على الإنسان. منها العوامل البسيطة كفقدان المحفظة ومنها المؤثرة على المرء بشكل كبير كوفاة شخص قريب. ليس الهدف هو التخلص من التحديات الحياتية المستمر بل هو الاستمتاع بالحياة وتحسين الوضع النفسي ليصبح الإنسان قادراً على تحمّل العقبات.

*يخسر أرباب الأعمال الأميركيين 44 مليار دولار سنوياً بسبب سوء الإنتاج الذي يتسبب به الاكتئاب.*



www.ibtesama.com Exclusive

لتحديد كيفية الصدق مع النفس، عليكم الجلوس في غرفة هادئة والإجابة عن الأسئلة التالية:

1 - إن ربحت اليانصيب، فسأقوم بالتالي:

______________________________

______________________________

______________________________

2 - إن ربحت اليانصيب، فسأتوقف عن قيامي بالتالي:

______________________________

______________________________

______________________________

3 - أشعر بأعلى درجات السعادة والهدوء عندما:

______________________________

______________________________

______________________________

4 - أشعر بأعلى درجات التوتر عندما:

______________________________

______________________________

______________________________

5 - أكثر ما أودّ تغييره في نفسي هو:

______________________________

______________________________

______________________________



www.ibtesama.com Exclusive

إن الإجابة عن هذه الأسئلة مفيدة للغاية. يتأثر كل فرد منّا بمسألة حياتية ما تؤدي إلى أعلى درجات التوتر والضغط النفسي. قد تكون متعلقة بالوضع المادي أو العلاقات أو العائلة أو العمل. حاولوا الالتفات إلى المسألة التي تشعركم بأعلى درجات التوتر والتي تحول دون النوم. إن ربحتم اليانصيب، فقد تنشئون شركة تصميم داخلي أو تؤلفون كتب الأطفال أو تمضون مزيداً من الوقت في المنزل. عليكم أيضاً الالتفات إلى الأماكن والأوقات التي تجعلكم تشعرون بأعلى مستويات التوتر. هل يتمّ ذلك في المكتب أم المنزل أو السيارة؟ عند تحديد مصادر التوتر، يكون عليكم اتخاذ بعض الخطوات للتعزيز من السعادة والتقليص من التوتر والقلق. ما هي هذه الخطوات المعينة؟ إنّها خطوات خاصة بكل فرد ومن الممكن تحقيقها في وقت معقول. على سبيل المثال، إن كان العامل الذي يتسبب بالتوتر هو عدم امتلاك ما يكفي من المال، فستكون الخطوات هي التالية:

1 - سأتوقف عن شراء القهوة من المقاهي كل صباح وأبدأ بإعدادها في المنزل. سأوفر من خلال ذلك 4 دولار يومياً أو 28 دولاراً أسبوعياً أو 112 دولاراً شهرياً أو 5828 دولاراً سنوياً. بوسعي عندها استخدام هذه الأموال في الأوقات الحرجة.

2 - سأفكر مراراً ويومياً بالوفرة. سأقول لنفسي عند الاستيقاظ والخلود إلى النوم إنني أجذب وفرة المال إلى حياتي. تذكروا أنّ أفكاركم ستصبح واقعكم.

3 - سأدوّن المبلغ الذي أودّ أن أكسبه كل سنة وأفكر بخطة عمل في الأسبوعين القادمين لأحدد كيفية استخدام المال أو ادخاره كتغيير الوظيفة أو الحصول على وظيفة ثانية أو التقلص من تكاليف الترف كتناول العشاء في المطاعم أو عدم شراء الملابس الجديدة أو بيع الأغراض غير الضرورية.

قد تشعرون أنّ هذه الخطوات غير مهمة أو غير قادرة على تغيير الحياة إلى وضع أفضل، ولكن ذلك غير صحيح. عندما تبدأون باتخاذ خطوات معينة نحو السعادة فإنّ تأثير ذلك سيكون تدريجياً وإن بطيئاً نحو تحقيق رغباتكم الشخصية.



www.ibtesama.com Exclusive

اعزموا على اتخاذ هذه الخطوات وستلاحظون كيف أنّ ذلك سيحثّكم على محاولة الوصول إلى أهدافكم. إضافةً إلى هذه الخطوات، عليكم تحديد عوامل السعادة الخاصة بكم. دللوا أنفسكم مرة في اليوم أو الأسبوع بمسألة تريحكم بعض الشيء. من غير الضروري أن يكون إيجاد عوامل السعادة أمراً مكلفاً. قد يكون مجرد تأمل أو نزهة أو زرع بعض الأزهار. أكملوا العبارات التالية لتحددوا عوامل السعادة الخاصة بكم:

1 - لأشعر برضىً نفسي أكبر سأقوم بالتالي: ______________________

______________________________________

______________________________________

______________________________________

ابتداءً من (دوّنوا تاريخاً ما) ______________________

(مهما كان ما يسعدكم فعليكم القيام به. قد يكون ذلك خسارة 10 كيلو غرامات أو شراء الثياب الجديدة أو الأزهار أو زيارة مركز تقليم الأظافر أو التدليك. قوموا بأي شيء تشعرون بأنكم تستحقونه!)

2 - أحد السبل للتقليص من التوتر في حياتي: ______________________

______________________________________

______________________________________

______________________________________

(على سبيل المثال: شراء شريط فيديو خاص باليوغا أو الاستمتاع بالسكون لمدة نصف ساعة كل يوم أو التمدّد أو الاستماع إلى الموسيقى).

3 - سأبدأ بالقيام بالتالي: ______________________

______________________________________

______________________________________

لأصل إلى أعلى درجات السعادة.



www.ibtesama.com Exclusive

## الصيغة الضرورية للوصول إلى السعادة

تعريف السعادة أمر يختلف بين فرد وآخر. بالرغم من ذلك الاختلاف، إلاّ أنّ الوصول إلى السعادة يعتمد على الصيغة نفسها التي تتكلّل بالنجاح إن تم اتباعها. حيثيات هذه الصيغة هي:

**تدوين اليوميات:** احتفظوا بدفتر يوميات قرب السرير لتدوين أفكاركم كلّ ليلة. هناك نوعان من الأفكار التي يجدر بكم كتابتها:

1) الأمور التي أنا شاكر لوجودها في حياتي.

2) الأهداف. تدوين خمسة أمور تشكرون الله عليها سيبقيكم إيجابيين. عند تدوين الأهداف، قوموا بتقسيمها إلى أهداف يومية وأسبوعية وشهرية وسنوية. حددوا موعداً محدداً لتحقيق الأهداف لتستطيعوا تقييم أنفسكم بين الحين والآخر. عند تحديد الأهداف، قسموها وفقاً لنوعها الحياتي: شخصية أو مهنية أو مادية أو نفسية. لا يكفي التفكير بالأهداف بل عليكم تدوينها والالتزام بها.

**اتخاذ خطوات فعالة:** عند تحديد الأهداف وتدوينها تكونون قد بدأتم التخطيط لتحقيقها. بالرغم من أن تحديد الأهداف يشكل الخطوة الأهم، إلاّ أنكم بحاجة إلى خطة عمل تؤدي إلى تحقيقها. على سبيل المثال، إن كان الهدف هو تحسين البشرة، فعليكم اتخاذ خطوات معينة لتحقيق ذلك كتناول جرعات مكملة من زيت السمك أو تطهير الجسم عبر نظام مدته خمسة أيام (الفصل الثالث) أو تناول الفواكه والخضار النيئة. إنّ التوصل إلى تحقيق الأهداف ليس أمراً سهلاً. عليكم تدوين الخطة والقيام بمختلف خطوات لتحقيق أهدافكم. إن عدم اتخاذ الخطوات اللازمة مماثل لتعبئة السيارة بالبنزين وعدم استخدامها. إنّ هذه الصيغة مناسبة للجميع وتضمن تحقيق الرغبات عبر خطة عمل وخطوات فعّالة.

**طالعوا الأعمال الأدبية الملهمة:** من المهم التعلّم من أدباء الماضي والحاضر. منهم من حددوا أهدافهم وقاموا بخطوات معينة لتحقيق أحلامهم. لحسن الحظ، كل



www.ibtesama.com Exclusive

ما عليكم القيام به للتعلم من هؤلاء الأدباء هو زيارة المكتبات. العقل (الباطني وغير الباطني) مماثل للاسفنجة التي تمتصّ مختلف المعلومات التي توفرونها لها وإن كانت معلومات جيدة أو سيئة. لهذا، من المهم أن تحددوا وبشكل حذر المواد التي تسمحون للعقل بالاطلاع عليها. إن مشاهدة برامج الواقع السخيفة طوال الليل لن تقرّبكم من تحقيق أهدافكم وأحلامكم. يقوم معظمنا بمشاهدة الأفلام والبرامج التلفزيونية، وهذا واقع لا يسعنا نكرانه. إلاّ أنني أنصح بتخصيص بعض الوقت لمطالعة الكتب الملهمة التي تزيد المرء عزماً وتصميماً. قد يتمّ ذلك لربع ساعة يومياً. إلاّ أنّ هذه المدة كافية لحث النفس على تحقيق الأهداف والعمل من أجل ذلك.

**مارسوا التأمّل:** عندما يفكر معظم الناس بالتأمل أول ما يراود أذهانهم هو رجل يجلس وهو يرتدي رداءً أبيض والشمع بجانبه. ليست هذه فكرة التأمل التي أتحدث عنها. التأمل كالسعادة، فهو مسألة شخصية تختلف بين الفرد والآخر. إن مهمة التأمل هي تصفية الذهن من الأفكار المتراكمة والاستمتاع بالهدوء والسكون لوقت قليل كل يوم. إن القيام بذلك يجعلكم أكثر قدرة على عدم التأثر بعوامل التوتر، ويمكّنكم من إدراك الفرص التي تظهر في حياتكم. إضافةً إلى ذلك، يساعد التأمل على معرفة النفس بشكل أكبر. إنّ حياتنا باتت سريعة وغدا الناس غير قادرين على تخصيص الوقت وإن كان قليلاً للاستراحة الذهنية. تذكروا أنّ الجسم والعقل بحاجة ملحّة إلى التأمل كل يوم من أجل أفضل نوعية من الوظائف الجسدية والذهنية والنفسية. إنّ ذلك مماثل للتمارين الخاصة بتقوية العضلات، فالتأمل يزداد نوعيةً بشكل تدريجي. تكمن البداية بربع ساعة من الهدوء وكثيراً ما يتم ذلك في الصباح. اجلسوا على وسادة على الأرض أو على كرسي واستمتعوا بوجودكم بمفردكم وقوموا بالتركيز على التنفس. ركزوا على الشهيق لفترة طويلة من الأنف وعلى الزفير لفترة طويلة من الأنف أيضاً. ركّزوا على البطن وارتفاعها وانخفاضها. يتنفس معظمنا من الصدر لا من البطن في أوقات التوتر. لذلك، تأكدوا من التنفس من تلك المنطقة لا غيرها. عندما تبدأون بالتأمل، ستفكرون بأمور غير مهمة كم



www.ibtesama.com Exclusive

حضرتمونه للغداء أو ما عليكم تنفيذه في المكتب. لا توقفوا الجلسة. حاولوا التركيز على التنفس. إن لم تتمكنوا من عدم التفكير بالمسائل الحياتية، فابدأوا بالتركيز على كلمة واحدة مع الشهيق (ككلمة سلام) وكلمة أخرى مع الزفير (ككلمة توتر). بوسعكم أيضاً أن تركزوا على صورة معينة كشمعة مضاءة مثلاً.

**تناولوا الأطعمة المغذية ومارسوا الرياضة:** كتبت المؤلفة آديل دايفيس إنّ الحياة أكثر تعقيداً من الطعام ولكنّ الطعام قادر على مساعدتنا على رفع مستوى حياتنا. غاية هذا الكتاب هي التوصل إلى صحة جسدية من خلال الأطعمة المغذية والمكمّلات الضرورية، حيث إنّ ذلك يؤدي إلى درجة عالية من الجمال والاشراق. لا بد وأنكم لاحظتم عبر قراءة الفصول الماضية أنّ تغيير النظام الغذائي والأطعمة يؤثر على الجسم والمزاج والوزن والمظهر. إنّ الأطعمة التي تختارونها لا تؤثر على جميع حيثيات السعادة ولكن لها التأثير الأقوى على العقل ووظائفه الكيميائية. بالإضافة إلى النظام الغذائي، تساعد الرياضة على إفراز المواد الكيميائية المفيدة والمعزّزة للسعادة أي الإندورفين. هذه المواد تحسّن المزاج وتضمن السلامة النفسية.

لقد انتهيتم للتو من قراءة مختلف المعلومات التي تحتاجون إليها للتوصل إلى صحة سليمة وجمال خارجي باهر. يجيب الفصل الثامن على الأسئلة الإضافية التي قد تراود أذهانكم حيال الصحة والجمال. بعد هذا الفصل قسمٌ خاص بالوصفات السهلة واللذيذة. أتمنى أن تستمتعوا بذلك!





www.ibtesama.com Exclusive




www.ibtesama.com Exclusive



# 8

## أجوبة على أسئلة شائعة

«تناول الطعام ضرورة ولكن تناوله بذكاء هو فن بحد ذاته»

**لا روشفوكو**

في عالم التغذية مسألتان مهمتان:

1 - التغذية شخصية للغاية.

2 - الجميع خبراء بالموضوع.

أنصح الجميع باكتساب المعلومات اللازمة والتفاعل بشكل فعّال مع المسائل الصحية. إلاّ أنّ هناك العديد من الأفكار الخاطئة عن التغذية، ما يؤدي إلى سوء الفهم هذا هو الأنظمة الغذائية غير المدروسة والصعوبة في فهم المعلومات الغذائية الخاصة بالمنتجات، إضافةً إلى ما ينقله الإعلام بشكل يومي. كثيراً ما يكون من الصعب فهم المعلومات المربكة الخاصة بالتغذية، وفي معظم الأحيان يشكل ذلك الأمر هدراً للوقت، نظراً إلى ما يحتاج إليه المرء من وقت لاستيعاب المعلومات. يهدف هذا الفصل إلى وضع حد للأفكار الخاطئة والمربكة الخاصة بالأطعمة والأنظمة الغذائية، ذلك من خلال الإجابة على بعض الأسئلة الضرورية. من المهم معرفة مختلف المعلومات الصحيحة كمدى السلامة في تناول الصويا والدهون المهدرجة أو تحديد المفضّل استخدامه: الزبدة أو السمنة. إن كان هناك سؤال لم يجب عليه هذا الفصل أو الكتاب ككل، يسرّني مساعدتكم عبر موقعي الالكتروني

www.ibtesama.com Exclusive

www.drjoey.com بوسعكم اللجوء إلى هذا الموقع وإرسال كلّ ما لديكم من تساؤلات غذائية.

**لقد حاولت اتباع الكثير من الحميات ولكنني أفشل دوماً في تخفيف الوزن. هل من الممكن تعزيز عملية الأيض؟**

بات هناك عدد كبير من الأنظمة الغذائية مثل آتكينز وساوث بيتش و«Weight Watchers»... يتبع ملايين الأميركيين الأنظمة الغذائية، إلاّ أنّ هناك، وبالرغم من ذلك، نسبة عالية من البدانة والوزن الزائد، وهي نسبة تشكل حوالي 67 في المئة من السكان. كيف يعقل ذلك؟ في الواقع، إن الكثير من الأنظمة الغذائية المنتشرة في أيامنا هذه هي أنظمة غير منطقية أو يصعب اتباعها لوقت طويل. منها ما يقلّص كمية النشويات المستهلكة إلى حدّ كبير مع زيادة البروتينات والدهون المشبّعة كنظام آتكيز. ومنها ما يعتمد على عدّ النقاط الخاصة بالأطعمة كما يحصل في نظام «Weight Watchers». المهم في المسألة كلّها أنّ النتائج لا تكون طويلة الأمد.

المعرفة قوة في أيّ أمر حياتي بما في ذلك. من المهم فهم ما يؤدي إلى ضرورة تناول بعض الأطعمة، كالنشويات ذات مؤشر (Glycemic Index) المنخفض أو البروتينات الخالية من الدهون الضرورية والمفيدة. إنّ استيعابكم لذلك يحول كون النظام الغذائي الصحي مجرّد حمية موقتة. عندما تكون المعرفة أساساً لنظامكم الغذائي، يغدو تناول الغذاء الصحي والوصول إلى الوزن المرجو طويلي الأمد. عندها، تبدؤون بتطبيق النظام الاختياري (Pick-3) الذي تطرق إليه الفصل الرابع. يعتمد هذا النظام على تواجد البروتينات والدهون والنشويات في وجبة رئيسة وخفيفة، ممّا يضمن استقرار نسبتي السكر والأنسولين في الدم. إضافة إلى ذلك، يؤدي النظام الاختياري إلى تخفيف الوزن وتعزيز النشاط والحماية من الأمراض المستقبلية.

كثيراً ما يتمّ ذكر عملية الأيض عند التحدث عن الأنظمة الغذائية وتخفيف الوزن. تتمحور عملية الأيض حول عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم



www.ibtesama.com Exclusive

ويستهلكها لتتم وظائفه المختلفة. تستهلك امرأة في الثلاثين من عمرها بين 1150 و1250 سعرة حرارية يومياً، بينما يستهلك رجلٌ في السن عينه حوالي 1600 سعرة حرارية. بعد سن الثلاثين، تصبح عملية الأيض أبطأ وتتقلص بحوالى 0.5 في المئة كل سنة. قد تبدو النسبة منخفضة ولكنّها تشير إلى عدد لا بأس به من السعرات، والعدد هذا يزداد تدريجياً مع مرور السنوات. لذلك، فمن المهم أن نمارس الرياضة ونهتم بالغذاء أكثر من السابق كلّما كبر سنّنا، حيث إنّ ذلك يقي من زيادة الوزن. إضافةً إلى السن، إنّ تكرار عملية فقدان الوزن ومن ثم زيادته يؤدّي إلى التقليص من سرعة عملية الأيض. لحسن الحظ، هناك أساليب ونشاطات معينة تسرّع عملية الأيض لتخفيف الوزن وحرق السعرات الحرارية. تعمل الخطوات التالية على تنشيط عملية الأيض والتسهيل من تخفيف الوزن. إن لم تؤدِ هذه الخطوات إلى تخفيف وزنكم، فإنني أنصحكم عندها بزيارة الطبيب لفحص الدم والتأكد من عدم وجود مشكلات في الغدد أو الهرمونات:

1 - استهلكوا المزيد من البروتين لمدة شهرين. إنّ القيام بذلك يؤدي إلى ازدياد هرمون الغلوكاغون (المعاكس للأنسولين)، وهو هرمون يساعد على تخفيف الدهون. إلاّ أنّ هذه الخطوة لا تعني عدم تناول النشويات، بل على العكس. إنّ الجسم بحاجة إلى النشويات ذات مؤشر Glycemic Index المنخفض، مثل الخضار ومعظم الفواكه وكمية معتدلة من الحبوب الكاملة. إنّ استهلاك المزيد من البروتينات في كل وجبة يساعد على تعزيز عملية تخفيف الوزن. أنصح بتناول كميات متساوية من البروتين والنشويات لمدة شهرين. على سبيل المثال: إن كنتم تستهلكون 20 غراماً من البروتين، فعليكم تناول 20 غراماً من النشويات.

2 - احتسوا ثلاثة أكواب من الشاي الأخضر كلّ يوم. يرفع هذا الشاي من سرعة عملية الأيض ويزيد من أكسدة الدهون. إنّ العناصر التي يتكوّن منها الشاي الأخضر يؤدي إلى حرق كمية أكبر من السعرات الحرارية وبذلك تحرق المزيد من الطاقة، ممّا يضمن تخفيف الوزن.



www.ibtesama.com Exclusive

3 - تناولوا جرعة مكمّلة من الكروم، وهو معدن موجود بكمية ضئيلة في بعض أنواع الطعام. لقد أظهرت الأبحاث أنّ تناول جرعات من الكروم إضافةً إلى الغذاء الصحي والرياضة يقلّص الشهية ويساعد وظائف الأنسولين ويعمل على استقرار نسبة السكر في الدم ويسيطر على الرغبات الملحّة في تناول الطعام. تؤدي هذه التأثيرات إلى خسارة الوزن الزائد والدهون. بوسعكم شراء الكروم من أي متجر خاص بالأطعمة الصحية.

4 - حاولوا تحديد الحساسية التي قد تكون في جسمكم تجاه بعض الأطعمة. قد تؤدي هذه الحساسية إلى عدم القدرة على خسارة الدهون الفائضة، ممّا يحول دون تخفيف الوزن. أنواع الحساسية الشائعة هي الحساسية من مشتقات الحليب والقمح والصويا. طبقوا عملية التطهير لمدة خمسة أيام (الفصل الثالث) واتبعوا النظام الاختياري (Pick-3) لما يقل عن أسبوعين إلى أربعة أسابيع. إن لم تخسروا الوزن بعد ذلك، فعليكم التحقق من الحساسية تجاه بعض الأطعمة. بوسعكم القيام بذلك عبر الامتناع عن تناول بعض الأطعمة أو من خلال زيارة طبيب مختص بالطب الطبيعي. إن قررتم الامتناع عن بعض المأكولات، فمن المهم أن يتم ذلك بشكل كلي ولفترة لا تقل عن ثلاثة أسابيع تراقبون أثناءها العوارض المختلفة.

5 - احرقوا المزيد من الوحدات الحرارية عبر ممارسة الرياضة. اختاروا النشاط المفضّل لديكم وابدأوا بممارسته. لقد سبق وذكرت عدم الحاجة إلى التركيز على الوحدات الحرارية. ولكن إن كنتم لا تخففون الوزن وإن كانت عملية الأيض غير نشيطة، فعليكم عندها التحرك وحرق المزيد من الوحدات للرفع من سرعة الأيض. الجدول التالي يظهر أمثلة عن كمية السعرات الحرارية التي بوسعكم حرقها عبر ممارسة العديد من التمارين:



www.ibtesama.com Exclusive

*الجدول 8،1: عدد السعرات الحرارية المستهلكة من خلال ممارسة الرياضة*

| النشاط الرياضي | عدد الدقائق | السعرات المستهلكة |
|---|---|---|
| ركوب الدراجة (باعتدال) | 30 | 286 |
| الهرولة | 30 | 250 |
| الدراجة غير المتحركة | 30 | 214 |
| السباحة | 30 | 286 |
| رفع الأثقال | 30 | 250 |
| المشي | 30 | 125 |
| اليوغا | 30 | 143 |

## بشرتي جافة وبدأت التجاعيد بالظهور. ما الذي أستطيع القيام به لحلّ ذلك؟

تحاول النساء ترطيب البشرة وتجنّب التجاعيد عبر استخدام المساحيق المرطّبة والمضادة للهرم. بالرغم من أنّها قد تساعد على تحسين مظهر البشرة ونعومتها، إلاّ أنّ السبيل الأفضل للتقليل من التجاعيد وتحسين البشرة هو تقليص الأضرار الجذرية التي قد تصاب بها الخلايا.

هناك الكثير من منتجات العناية بالبشرة التي تبدو مغرية وفاخرة، إلاّ أنّ معظمها يحتوي على المواد السامة التي سيمتصّها الجلد. في الواقع، تشير الإحصاءات الحالية إلى أنّ 8 في المئة من المستحضرات التجميلية تحتوي على مادة أو أكثر من المواد التي تتسبّب بردّات فعل معاكسة. طبقات البشرة مماثلة للمصفاة لذلك، فإنّ المواد المؤذية كالمستحضرات المرطبة تخترقها وتدخل الجسم مباشرةً. إن كنتم تستخدمون منتجاً ما بشكل يومي، فمن المفضّل أن تعرفوا ما هي المنتجات



www.ibtesama.com Exclusive

السليمة التي لا ضرر من استعمالها. عند شراء المستحضرات الخاصة بالوجه والجسم:

- تجنّبوا المنتجات التي تحتوي على العطور والصبغات التي قد تجعل حالة البشرة أكثر سوءاً.
- احذروا المستحضرات التي تحتوي على الكحول، فإنّها تغير مستوى الـ (ph) الخاص بالبشرة وتجعل الجلد أكثر جفافاً ممّا كان في السابق.
- اقصدوا متجراً للأغذية الصحية واسألوا عن المنتجات الطبيعية الخاصة بالعناية بالبشرة. تحتوي هذه المنتجات على الزيوت المفيدة والمواد المضادة للأكسدة مثل حمض ألفا الدهني أو الأنزيم (Q-10) أو مادة (L-Carnitine) والفيتامين هـ أو الريتينول أو زيت بزر العنب أو زيت الأفوكادو أو زيت الصويا.
- ابحثوا عن المستحضرات التي تحتوي على الحمض الهياليني. بالرغم من أنّ هذه المنتجات أغلى ثمناً ولكنّها تؤمن الحماية للبشرة مع الحفاظ على درجة ترطيب ملائمة. يعمل هذا الحمض بشكل فاعل على التخفيف من التجاعيد ومعالجة الحروق وجروح العمليات الجراحية والندبات.

البشرة هي أكبر عضو في الجسم ولذلك فإن حالتها تعكس الصحة الجسدية الداخلية أكثر من كونها مجرّد نتاجٍ للمنتجات التجميلية أو المنظفة كالصابون. هناك إشارات إلى أنّ الصحة الجسدية بحال سيئة وهذه الإشارات تظهر على البشرة مثل التجاعيد المبكرة والجفاف والقساوة والإكزيما والورديات وحب الشباب.

مع كبر السن، تتغير البشرة حيث إن الجسم يفرز كمية أقل من الزيت، الأمر الذي يجعل البشرة جافة وقاسية. إضافةً إلى ذلك في الطبقات الأعمق من البشرة يتقلّص نوعان من البروتين وهما الكولاجين والإيسالستين، ممّا يؤدي إلى التجاعيد والترهّل والترقق. تتأثر نوعية البشرة بالعوامل الوراثية ولكن العوامل الأخرى قد تسرّع عملية الهرم، مثل التعرض إلى أشعة الشمس والتدخين وتناول الأطعمة الالتهابية والتعرض إلى المواد الكيميائية المؤذية وإلى التوتر. أكثر الأساليب فعالية في تجنب التجاعيد وتحسين مظهر البشرة هي التالية:



www.ibtesama.com Exclusive

- تناولوا جرعات مكمّلة من زيت السمك للاستفادة من دهون الأوميغا - 3 الضرورية. ابدؤوا بـ 2 إلى 3 غرامات يومياً من أقراص زيت السمك ذي النوعية العالية. الأوميغا - 3 مماثل لمرطب الشعر الذي يغلّف الشعرة ليجعلها لامعة وناعمة. هذه الدهون الموجودة في زيت السمك ترفع من نداوة البشرة وتجعلها أنعم، الأمران اللذان يؤديان إلى ظهوركم أصغر سنّاً.
- تحققوا من أية حساسية من الأطعمة حيث إنها قد تكون من مسببات جفاف البشرة أو اضطرابها.
- استهلكوا المزيد من الفواكه والخضار الغنية بالمواد النباتية. نشرت المجلة الأميركة للتغذية في كانون الثاني يناير 2005 دراسة توصلت إلى أنّ تناول المواد المضادة للأكسدة التي تحتوي عليها الخضار والفاكهة قد يخفّف من الأكسدة التي تنتج عن عملية الهرم. الضرر الأكسدي مسؤول ولو بشكل جزئي عن ظهور التجاعيد وترهّل البشرة. الفيتامين (ج) والمواد النباتية (flavonoids) تعزّز انتاج الكولاجين والإيلاستين المسؤولين عن نضارة البشرة وحيويتها. هذه المواد موجودة في الشاي الأخضر والصويا والتوت.
- امتنعوا عن التدخين فهو من العوامل الأساسية للهرم والشيخوخة. كثيراً ما أستطيع وبشكل فوري أن ألاحظ بشرة المدخنين.
- لا تفرطوا في تعريض البشرة إلى الشمس. بوسعكم الحصول على كمية كافية من الفيتامين (د) من خلال الجلوس تحت أشعة الشمس لمدة 20 دقيقة لا أكثر.
- خففوا من التوتر اليومي فذلك يقلّص من الضرر الأكسدي الذي تتعرض له البشرة. عليكم اتخاذ خطوات معينة للاسترخاء مثل التأمل أو تدوين اليوميات أو ممارسة الرياضة أو الصلاة.
- امتنعوا عن تناول الأطعمة المؤذية كالسكر والدهون المهدرجة والمشبعة التي تحتوي عليها اللحوم الحمراء والجبنة كاملة الدسم.



www.ibtesama.com Exclusive

## أعاني من انتفاخ تحت العينين، كيف أستطيع التخلّص من ذلك؟

إنّ الالتفات إلى بشرة الفرد وشعره وأظافره وعيونه يشير إلى الكثير من التفاصيل المتعلقة بصحته. التورّم تحت العينين، كسائر العوارض الجسدية، يشير إلى مشكلة ما. كما غدوتم تعرفون، فإنّ الجهاز الأكثر تأثيراً على الصحة هو الجهاز الهضمي. إن كنتم تعانون من الإكزيما أو الانتفاخ تحت العينين أو التخمة، فمن المهم الالتفات إلى سلامة الجهاز الهضمي. ابدؤوا بالاجابة عن الأسئلة التالية:

- هل أقوم بعملية خروج منتظمة (مرةً في اليوم دون عناء)؟
- هل أعاني من آلام في المعدة أو من الإسهال بعد تناول أطعمة معينة؟
- هل أشعر بتخمة دائمة؟

يذكر الفصل الثالث عملية التطهير التي يمكن للمرء القيام بها لمدة خمسة أيام. تؤدي هذه العملية إلى تحسين الجهاز الهضمي وبالتالي إلى تعزيز الصحة والجمال. باختصار، إنّ الوسيلة المثلى لتحسين سلامة الجهاز الهضمي تعتمد على الإرشادات التالية:

1 - امضغوا الطعام جيداً. إنّ بلع كمية كبيرة من الطعام ومن الجزئيات التي لم يتم هضمها يؤذي الجهاز الهضمي. تعتبر هذه الجزئيات عناصر تغزو الأمعاء فتتم مهاجمتها من قبل جهاز المناعة، ممّا يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية.

2 - تناولوا الطعام ببطء. يحتاج الدماغ إلى 20 دقيقة قبل الحصول على إشارة كاملة من الجهاز الهضمي.

3 - بعد تناول الأدوية المضادة للالتهاب، تناولوا تلك ذات التأثير المعاكس كالأسيدوفيلس والبيفيديس.

4 - إن كنتم تعانون من مشكلات هضمية مزمنة، فقد يكون إفراز الأنزيمات الهضمية غير كافٍ لتحليل الطعام. اقصدوا متجر الأطعمة الصحية للحصول على جرعات أنزيمية تساعد على الهضم وامتصاص المغذيات.



www.ibtesama.com Exclusive

5 - تأكدوا من تناول الكثير من الألياف. تناولوا وبشكل يومي ما لا يقل عن ملعقة كبيرة من بزر الكتان المطحون.

6 - امتنعوا عن تناول الطعام قبل الخلود إلى النوم بما لا يقل عن ساعتين لمنح الجسم الفرصة للتطهير. يسمح ذلك بالتخلص من أيّة فضلات في المعدة من خلال عمل عصائرها.

7 - امتنعوا عن تناول الطحين والسكر. تؤدي هذه المأكولات إلى زيادة الوزن وقد تتسبب بالتخمة من خلال سدّ الجهاز الهضمي.

8 - اشربوا 6 إلى 8 أكواب من المياه النقية كل يوم بعد إضافة الليمون وهو مادة تجعل أنسجة الجسم تنقبض وبذلك تخفف الإفراز أو النزف.

هناك عوامل أخرى قد تؤدي إلى انتفاخ واسوداد ما تحت العينين كاحتباس السوائل والحساسية والتوتر وبعض الأدوية. تسودّ منطقة ما تحت العينين بسبب حساسية ما لبعض البروتينات في الأطعمة. يحتوي حليب البقر على كمية أكبر من البروتين مقارنةً بحليب البشر أو الماعز (15 في المئة تقابلها 5 في المئة). لذلك، فإنّ الحساسية من حليب البقر شائعة للغاية وهي ما عليكم الالتفات إليها أولاً. أنصح بالامتناع عن تناول مشتقات الحليب لمدة ثلاثة أسابيع لملاحظة أية تغييرات ممكنة. هناك أنواع أخرى من الحساسية التي تستطيعون التحقق منها عبر الامتناع عن تناول الأطعمة بشكل منفرد كالقمح والصويا والحمضيات والشوكولا والغلوتين (بروتين الطحين).

لتريحوا المنطقة المحيطة بالعينين، استلقوا لمدة 15 دقيقة يومياً مع وضع شرحات من الخيار على كل عين. أكياس الشاي الباردة أو القطن الذي يحمل سائل الهاماماليس قد تريح العينين أيضاً.

## ما الفرق بين القمح الكامل والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة؟

إنّ شراء النوع الصحيح من الخبز أمرٌ يربك المستهلكين. يظن معظم الناس أنّ الخبز الأسمر هو الأفضل صحياً ولكن ذلك ليس صحيحاً في جميع الأحيان. يتم



www.ibtesama.com Exclusive

صنع بعض أنواع خبز القمح الكامل من الدقيق المكرّر والمصنّع. اللون الأسمر يعود إلى إضافة دبس السكر أو مواد مسمّرة أخرى. الخبز المصنوع من القمح الكامل والدقيق المكرّر مماثل للخبز الأبيض، فمؤشر الـ Glycemic Index الخاص به مرتفع وهو يؤدي إلى عدم استقرار نسبتي السكر والأنسولين في الدم، الأمر الذي يتسبب بالإجهاد وزيادة الوزن.

عند الانتهاء من فترة تطهير الجسم، من المهم تناول كمية معينة من الخبز ولن يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن. المسألة الأهم هي تناول الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة لا الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المكرّر. يحتوي خبز الحبوب الكاملة على كمية أكبر من الألياف وهو غني بالمعادن والفيتامينات. إضافةً إلى ذلك، لا يؤدي هذا الخبز إلى تقلّب مستوى الحيوية ويساعدكم على الشعور بالشبع لمدة أطول. إلاّ أنّ السؤال هو: كيف تعرفون إن كان الخبز مصنوعاً من الحبوب الكاملة. إليكم بعض الخطوات التي تساعد على التأكد من ذلك.

## فحص الخبز

1 - تحققوا من المعلومات المدوّنة على الكيس أو العلبة. تجنبوا الأطعمة التي تذكر من ضمن محتوياتها دقيق القمح الكامل أو دقيق القمح المدعّم أو دقيق القمح. ابحثوا عوضاً عن ذلك عن الخبز المصنوع من دقيق القمح 100 في المئة أو الحبوب الكاملة.

2 - تحققوا من محتوى الألياف. على كل شرحة خبز أن تحتوي على ما لا يقل عن 5،1 إلى 2 غرام من الألياف. تحتوي معظم أنواع خبز الطحين المكرّر على حوالى 5،0 غرام من الألياف في الشرحة الواحدة.

3 - اضغطوا على الخبز. معظم خبز الحبوب الكاملة أكثر كثافةً نظراً إلى احتوائه على الألياف. تشعرون بأنّ هذا الخبز أكثر سماكة. من غير الممكن ضغط خبز الحبوب الكاملة إلى أكثر من نصف حجمه ولا يذوب في الفم كخبز الطحين المكرر (الخبز الأبيض). إن احتواء خبز الحبوب الكاملة على كمية أكبر من الألياف يجعل من الضروري مضغه بشكل أكبر.



www.ibtesama.com Exclusive

حاولوا أن بدؤوا باستهلاك الأنواع غير الشائعة من خبز الحبوب الكاملة مثل خبز الحنطة ومعكرونة الحنطة. إنّ ألياف الحبوب الكاملة تخفض نسبة الكولسترول في الدم وضغط الدم المرتفع. إضافةً إلى ذلك، تساعد هذه الألياف على تجنّب أمراض القلب والسرطان والبدانة والسكري.

## هل لا بأس باحتساء القهوة؟

القهوة! من منّا لا يحبّ القهوة وتأثيرها الصباحي المنشّط؟ أصبحت القهوة أكثر من شراب بل باتت جزءاً من لغتنا وثقافتنا. لقد سبق ووقف معظمنا في المقاهي التي غدت بالمئات في شوارعنا. أصبحت القهوة شائعة للغاية ممّا دفع أهم المكتبات إلى الاندماج مع المقاهي المعروفة مثل ستاربكس ليصبح شراء الكتب أكثر متعةً للمستهلكين.

حتى الآن وأنا أكتب هذه المعلومات عن إيجابيات القهوة وسلبياتها، فإنني أحتسي فنجان القهوة اليومي بكل سرور (إلاّ أنها قهوة عضوية محلاّة بالسكر غير المكرّر)! إنّ إيجابيات القهوة وسلبياتها مادة دسمة مثيرة للجدل ومن المهم الالتفات إليها. فلنبدأ بمناقشة الإيجابيات. تمّت بعض الأبحاث في جامعة هارفرد وتوصلت إلى أنّ احتساء القهوة بانتظام يقلّص من إمكانية الإصابة بالسكري. لم تتوصل الأبحاث إلى معرفة السبب الذي يجعل من القهوة قادرةً على ذلك. هناك دراسات أخرى قد أظهرت أنّ القهوة قد تقلّص من إمكانية تكوّن الحصاة في المرارة وقد تجنّب المرء الإصابة بسرطان القولون وقد تحسّن الوظائف الفكرية.

لكن هناك سلبيات للقهوة. القهوة حمضية إلى حدّ كبير وقد تزيل المعادن الثمينة من الجسم. تذكروا أنّ النسبة القلوية في الجسم يجب أن تكون أعلى من الحمضية، إن كان الهدف هو التوصل إلى صحة سليمة مع تجنّب الأمراض. قد تسبّب القهوة أيضاً القلق وخفقان القلب بسرعة وقد ترفع من ضغط الدم. إضافةً إلى ذلك، فمن الممكن أن يصبح المرء مدمناً على القهوة. يعبّر الكثير من الناس عن أنّ احتساء الكثير من القهوة يصيبهم بالتعب لا النشاط. أخيراً، من المهم الالتفات إلى أنّ القهوة مدرّة للبول ولذلك يجب شرب الماء بكثرة عند احتسائها.



www.ibtesama.com Exclusive

هل تدفعني هذه المعلومات إلى التشجيع على احتساء القهوة أم عكس ذلك؟ أعتقد أنّ لا بأس بكوب واحد من القهوة كل يوم على ألاّ تكون المرأة حاملاً وألاّ تتسبب عند المرء بمؤثرات جانبيه كالقلق أو التوتر. أنصح بشراء القهوة العضوية حيث إنّ حبوب القهوة غير العضوية تُرش بالكثير من المواد المبيدة للأعشاب والحشرات. بالرغم من أن القهوة العضوية أغلى ثمناً ولكنها تستحق الاستثمار! كما أنني أنصح شاربي القهوة بالابتعاد عن استعمال مبيّضات القهوة الغنية بالدهون المهدرجة جزئياً. إنني غير مقتنعة بأنّ القهوة تساعد على تجنب السكري، وإنني متحمسة لقراءة المزيد من الأبحاث حيال ذلك. القهوة قادرة على التقليص من تأثير الأنسولين مما يؤدي إلى تقلب نسبة السكر في الدم (خصوصاً عند إضافة السكر إلى القهوة). لذلك، فيجب احتساء القهوة بين الحين والآخر وعدم الاعتماد عليها كعامل منشّط أو كبديل للمياه.

إن ظهرت لديكم تأثيرات سلبية عند شرب القهوة وإن كنتم تبحثون عن مشروب منشط آخر، فإنني أنصح بشرب الشاي الأخضر. لهذا الشاي تأثيرات مضادة للأكسدة، وهو قادر على حرق الدهون وعلى تنشيط الجسم.

## ما هو البديل الأفضل للسكر؟

يستهلك الأميركي حوالي 20 ملعقة صغيرة من السكر كل يوم. في أثناء صناعة الأطعمة المكررة وتلك قليلة الدسم، يتم استخدام سكر رخيص الثمن كشراب الذرة الغني بالفركتوز أو السكروز. الغاية من ذلك هي تحسين الطعم ورفع مبيعات المنتج. السكر مادة مضرة بالصحة. ومنتشرة في الكثير من الأطعمة كالمشروبات الغازية والبسكويت واللبن قليل الدسم والكاتشاب إضافةً إلى بعض الفيتامينات المكمّلة ومعجون الأسنان. للسكر عدة تأثيرات سلبية على الصحة. من هذه الأضرار زيادة الوزن وانخفاض مستوى النشاط ومشكلات الأسنان والتقليص من فعالية وظائف جهاز المناعة وازدياد الحمضية. بات الناس أكثر وعياً وإدراكاً للأضرار المتأتية من السكر المكرر، ولذلك، أصبح هناك كثير من البدائل. إنّ البدائل عن السكر من أهم



www.ibtesama.com Exclusive

المنتجات الحالية وأكثرها اتساعاً مع الوقت. في الواقع، تتم تحلية حوالي 1500 منتج بهذه البدائل، ويستخدمها 144 مليون أميركي بانتظام. إلاّ أن السؤال يبقى متمحوراً حول مدى السلامة في استخدامها.

وافقت الجمعية الخاصة بالغذاء والدواء على أربع بدائل للسكر وهي: السكرين والأسبرتام والأيسولفايم – ك والسوكرالوز. إليكم أسماء هذه المحلّيات كما تظهر في محتويات المنتجات المختلفة أو في المتاجر:

- السكرين: .Sweet'n Low
- الأسبرتام: Equal أو .Nutrasweet
- الأيسولفايم – ك: Sweet oneأو .Sunett
- السوكرالوز: .Splenda

لقد أثار السكرين والأسبرتام الكثير من الجدل بسبب ارتباطهما ببعض التأثيرات السلبية والممكنة على الصحة. السكرين هو أقدم المحلّيات حيث إنّه يستخدم منذ سنة 1879. بدأ الجدل في السبعينيات عندما أظهرت الدراسات التي تمت على الجرذان أنّ الإفراط في استخدام السكرين قد يؤدي إلى سرطان المثانة. بعد هذه الأبحاث، باتت عبوات السكرين تذكر إمكانية الإصابة بهذا السرطان. في العام 2000، تمّت إزالة هذه المعلومات وأصبح السكرين يعتبر آمناً من قبل جمعية الغذاء والدواء. أمّا الأسبرتام، فتمّ اكتشافه صدفةً في العام 1965 من قبل الكيميائي جايمس شلايتر في أثناء عمله على ابتكار دواء خاص بالقرحة. يحتوي الأسبرتام على ثلاثة مكونات هي الأحماض الأمينية التالية: الفينيلالانين والحامض الأسبارتيك والميثانول (المعروف تحت اسم كحول الخشب). الميثانول مادةً سامة وإن استخدمها الإنسان بكميات قليلة. لم تتمكن الأبحاث حتى الآن من إثبات أنّ الأسبرتام يتسبب باضطرابات عصبية. إلاّ أنّ بعض التأثيرات الجانبية لاستخدامه تشمل الصداع وألم نصف الرأس (الشقيقة) والنوبات المرضية والدوار والتقلّص العضلي وخفقان القلب وخدر الجسم. إن كان المرء يعاني من مرض نادر يسمّى



www.ibtesama.com Exclusive

بالفينيلكيتونوريا، فذلك يعني عدم قدرته على تحليل حامض الفينيلالانين وعلى استهلاك الأسبرتام وإن كان ذلك بكميات قليلة.

وافقت جمعية الغذاء والدواء على استخدام الأيسالفايم - ك في العام 1988. إنّ استهلاكه بازدياد مستمر وبات يستخدم في آلاف المنتجات. إلاّ أنّ هناك من يزعمون أنّ الموافقة على هذا المحلّي تمت وفقاً لدراسات خاطئة وأنّه قد يؤدي إلى السرطان عند الحيوانات.

لديّ بعض المخاوف المتعلقة بهذه المحلّيات. بالرغم من أنّ الموافقة عليها قد تمت، إلاّ أنني قد سمعت عن عوارض صحية عانى منها مرضاي ومعارفي. بدأت هذه العوارض بالظهور عند استهلاك المحلّي كالأسبرتام وزالت عند الامتناع عن ذلك. تؤمن بعض الجهات (كوكالة الحماية البيئية أو جمعية الغذاء والدواء) ارشادات السلامة للناس، إلاّ أنني لا أثق بما يدفعها إلى قراراتها. من المهم عدم الاعتماد وبشكل كامل على ما تعبّر عنه الجهات الحكومية. على المرء التحقق من الأمر بنفسه ومعرفة ما يضرّه وما لا يؤثر على صحته وصحة عائلته. من رأيي عدم اللجوء إلى المحليات كالأسبرتام والسكرين والأيسالفايم.

السوكرالوز (Splenda) هو المحلّي الرابع الذي وافقت جمعية الغذاء والدواء على استخدامه. تمّ ابتكار السوكرالوز في المختبر من خلال كلورة إحدى جزيئات السكر. تمت أكثر من مئة دراسة على الحيوانات وأظهرت هذه الأبحاث أنّ السوكرالوز محلٍّ آمن. لم تتمّ الكثير من الدراسات على البشر حيث إنّ أياً منها لم يتمحور حول الأطفال والحوامل.

إنني لا أشجع على استهلاك كميات كبيرة من المحلّيات، ولكنني أعتقد أنّ النوع الأفضل هو السوكرالوز (Splenda) على أنّ يتم استهلاكه بكمية قليلة. كما أنّ إضافة السكر إلى القهوة أو الشاي ليست مشكلة خطرة. إنّ السكر المكرر الموجود في الأطعمة المعلبة والمصنّعة هو ما يؤدي إلى مشكلات صحية مثل البدانة وتقلّب النشاط والسكري. من المهم الامتناع عن تناول هذه المنتجات المصنّعة لا عن السكر.



www.ibtesama.com Exclusive

هناك محلّيات طبيعية كصلصة التفاح العضوي أو زبدة التفاح أو زبدة الخوخ أو الموز المهروس أو العسل. إضافة إلى ذلك، بوسعكم تحديد كمية السكر التي عليكم استهلاكها من خلال استخدام نصف الكمية التي يتم ذكرها في الوصفات. ستتفاجؤون بالطعم اللذيذ بالرغم من استخدام نصف كمية السكر. هناك من يستهلكون عشب ستيفيا المتأتي من الباراغواي كمحلٍّ طبيعي. إلاّ أنّ خبز الحلويات بهذا المحلّي يعطي طعماً كريهاً. بوسعكم اللجوء إلى بعض البهارات الحلوة كالفانيليا والزنجبيل والقرفة وجوزة الطيب والبرتقال. هذه البهارات تزيد من حلاوة الوصفة. إضافةً إلى ذلك، بوسعكم استخدام الفواكه لزيادة حلاوة الوصفة: الفراولة والتوت والتفاح والمانجا. الفواكه مفيدة للغاية وتزيد النظام الغذائي قيمة. أخيراً، بوسعكم تناول قطعة أو اثنتين من الشوكولا المر، فهو مفيد للقلب ويساعد على قمع الرغبة الملّحة في تناول الحلويات.

إن كنتم تلجأون إلى المحلّيات لتخفيف الوزن فعليكم تذكر أنّ استهلاكها ونسبة البدانة يرتفعان منذ الثمانينات وبشكل هائل. بوسعكم استبدال ملعقة من الـ Sweent'n Low بملعقة من السكر غير المكرّر لن يتسبّب بزيادة الوزن (في ملعقة السكرين 4 وحدات حرارية تقابلها 15 سعرة لملعقة السكر غير المكرر). تخفيف الوزن يعتمد على تجنّب الأطعمة المصنّعة والمكررة التي تحتوي على السكر المضاف كالفروكتوز وشراب الذرة. إضافة إلى ذلك، من المهم الاعتماد على نظام غذائي قائم على المصادر الطبيعية للسكر كالفواكه ومشتقات الحليب. لا بأس باستخدام المحلّيات بين الحين والآخر، ولكن من المفضّل اللجوء إلى المصادر الطبيعية.

إن كنتم تظنون أن هناك صلة بين العوارض التي تختبرون والمحلّي كالأسبرتام، فعليكم عدم الاقتناع بما يقوله الآخرون أي أنكم تتخيلون ذلك فحسب. بوسعكم الامتناع عن المحلّي لفترة تمتد بين أربعة وستة أسابيع. من المهم عندها أن تدونوا العوارض التي ما زالت ظاهرة وتلك التي زالت.



www.ibtesama.com Exclusive

## هل يمكن للمصاب بالسكري استخدام المحلّيات؟

بوسع المصابين بالصنف الثاني من السكري استخدام السوكرالوز (Splenda) باعتدال. بوسع المرء التخلّص من هذا الداء إن اعتمد على النظام الغذائي الاختياري (Pick 3) الذي عرضه الفصل الرابع مع التركيز على مأكولات غنية بالألياف كالحبوب الكاملة والخضار وبزر الكتان إضافة إلى ذلك، من المهم تناول كمية كافية من البروتينات وممارسة الرياضة بانتظام. إنني أؤكد مجدداً على عدم ضرورة تناول المحلّيات الاصطناعية.

يفرز المصابون بالصنف الثاني من السكري كمية مفرطة من الأنسولين. عليكم معرفة الفرق بين الصنفين الأول والثاني من السكري فهما مختلفان كلياً. في كتابه «السكري ونقص السكر»، كتب د. مايكل موراي التالي:

«يفرز الأفراد ذو الصحة السليمة حوالى 31 وحدة من الأنسولين في اليوم. أمّا الفرد البدين المصاب بالصنف الثاني من السكري، فإنه يفرز حوالى 114 وحدة، أيّ أربعة أضعاف الكمية الطبيعية. في المقابل، يفرز المصاب بالصنف الأول من السكري أربع وحدات من الأنسولين كل يوم. إن كان المصاب بالسكري يفرز الفائض من الأنسولين فمن الطبيعي أنّ زيادة تأثير الأنسولين عليه مسألة ضرورية».

تسعون في المئة من المصابين بالصنف الثاني من السكري يعانون من البدانة أو الوزن الزائد. لذلك، فالخطوة الأولى تقوم على تخفيف الوزن. عند التوصل إلى الوزن المناسب، يصبح من السهل الحفاظ على نسبة مستقرة للسكر في الدم وللأنسولين أيضاً.

## ما أفضل نوع من مسحوق البروتين؟

المسحوق الغني بالبروتين مصدر رائع يرفع من كمية البروتين المستهلكة يومياً بشكل سريع ولذيذ. إلاّ أنّ اختيار أفضل نوع من مسحوق البروتين أمرٌ مربك. حالياً، هناك أربعة أنواع من مسحوق البروتين وبوسعكم شراءها من متاجر الغذاء الصحي.



www.ibtesama.com Exclusive

هذه الأنواع هي: مصل اللبن الصويا والبيض والأرز. يحتوي مسحوق البروتين على إحدى هذه المواد أو على اثنين منهما كالصويا ومصل اللبن أو مصل اللبن والبيض. إنني أفضل استخدام مسحوق مصل اللبن بانفراد وتناول الأطعمة الغنية بالصويا عوضاً عن الاعتماد على مسحوق الصويا.

مصل اللبن مشتق من الحليب وهو أكثر ما يتم استهلاكه من المكمّلات البروتينية. إنه يحتوي على الأحماض الأمينية الضرورية وغير الضرورية وهي ما يشكّل البروتين. لا ينتج الجسم الأحماض الضرورية ولذلك فمن المهم الحصول عليها عبر تناول بعض الأطعمة. أمّا غير الضرورية منها، فبوسع الجسم انتاجها. من السهل امتصاص مصل اللبن من قبل العضلات ومن المأمون استهلاكه. هناك نوعان من مسحوق مصل اللبن: المكثّف والمنفرد. يتألف المكثف منه من 30 إلى 85 في المئة من البروتين والمنفرد من أكثر من 90 في المئة من البروتين، أي أنّه غني به. امتصاص المسحوق المنفرد أكثر سهولةً ويحتوي على كمية أقل من الدهون واللاكتوز.

**من فوائد مسحوق مصل اللبن:**

- المساعدة على تعزيز المناعة.
- تأمين كمية ممتازة من الأحماض الأمينية.
- التحسين من شفاء العضلات بعد ممارسة الرياضة والمساعدة على تجنّب انحلال العضلات.

للحصول على مزيد من المعلومات حيال كيفية الحصول على مسحوق مصل اللبن، بوسعكم اللجوء إلى الملحق الخاص بالمنتجات في آخر الكتاب.

## ما الأفضل: استخدام السمن النباتي أم الزبدة؟

الجدل حول استخدام السمن النباتي أم الزبدة قائمٌ منذ عقود عديدة. تمّ ابتكار السمن في أوائل القرن العشرين عندما اكتشف كيميائيو الغذاء أنّ الرفع من حرارة الزيوت النباتية المكرّرة عبر الهدرجة مع إضافة بعض المواد والألوان يؤدي إلى



www.ibtesama.com Exclusive

بديل عن الزبدة وهو بديلٌ أرخص ثمناً وسهل الدهن. منذ ذلك الوقت، بات الاعتقاد السائد هو أنّ السّمن أقلّ ضرراً من الزبدة. ينصح الأطباء عادةً باستخدام السمن النباتي لأنّه منخفض الدهون المشبعة ولا يرفع نسبة الكولسترول في الدم. لسوء الحظ، هذه هي نتيجة التسويق الذكي الذي تقوم به الشركات المصنّعة للسمن النباتي. يحتوي السمن النباتي على بعض الدهون المشبعة وإلاّ لكان صلباً في الحرارة الطبيعية.

يتم تكوين السمن النباتي عبر تحويل الزيوت النباتية إلى صيغة غير طبيعية لا يمكن لغشاء الخلايا الجسدية أن يمتصها. يسمّى هذا التغيير في الشكل بالهدرجة وهو يتسبب بتضرر الخلايا في الجسم. توصلت عدة دراسات إلى أنّ الدهون المهدرجة بشكل جزئي كالسمن النباتي مثلاً ترفع من إمكانية الإصابة بتصلّب الشرايين ونوبات القلب والسرطان والسكتة الدماغية. بالرغم من أنّ السمن النباتي يتأتّى من زيت نباتي مكرر ومستخلص بطرق كيميائية، إلاّ أنّ أنّ المنتج النهائي يحتوي على دهون صنعها الإنسان وهي دهون تعزّز الالتهابات وترفع من مستوى الكولسترول السيئ أي الـ (LDL).

تحمل الزبدة والسمن النباتي الكمية نفسها من الوحدات الحرارية (35 وحدة و4 غرامات من الدهون في كل ملعقة صغيرة). إلاّ أنني أفضّل استخدام الزبدة، فهي منتج طبيعي بشكل أكبر وتكوينها الكيميائي مماثل للدهون الموجودة في الجسم. الزبدة مصدر مهم للفيتامينات أ و د و هـ و ك. يتحمل الأشخاص الذين يعانون من حساسيّة من مشتقات الحليب تناول الزبدة. السبب يعود إلى كون الزبدة دهن نقي تقريباً وإلى عدم احتوائها على المواد المثيرة للحساسية خلافاً للمنتجات الأخرى المشتقة من الحليب. أنصح باختيار الزبدة العضوة لتجنّب رواسب الأدوية كالمضادة للالتهاب والتي يتمّ نقلها من البقرة. الزبدة أغلى ثمناً من السمن النباتي ولكنه مفيدة للصحة بشكل أكبر وتعطي الطعام مذاقاً ألذ.

ستجدون في وصفاتنا حوالى ملعقة صغيرة من الزبدة. عليكم عدم استخدام الكثير من الزبدة لاحتوائها على الدهون المشبعة. لذلك، فملعقة واحدة كافية لتمنح



www.ibtesama.com Exclusive

الطعام مذاقاً ألذ. كما بوسعكم الالتفات إلى الزيوت الأخرى وإلى الصلصات التي بوسعكم استخدامها في السندويشات والطبخ كزيت الزيتون والحمص بالطحينة والجبنة القشدية قليلة الدسم أو الخالية من مشتقات الحليب.

## ماذا عن السمن النباتي الخالي من الدهون المهدرجة؟

لقد بدأت بعض الشركات المصنّعة للسمن النباتي بإنتاج نوعٍ خالٍ من الدهون المهدرجة. تحتوي كل ملعقة صغيرة من هذا السمن على أقل من نصف غرام من هذه الدهون. بالرغم من أنّها ما زالت تحتوي على بعض الدهون المهدرجة، إلاّ أنّ استهلاكها أفضل. السمن السائل أو الذي يمكن دهنه أفضل من السمن اللزج ففي ملعقة من الأخير 9،1 غرام من الدهون المهدرجة تقابلها 8،0 غرام في السمن العادي. هناك أنواع متوفرة من السمن الذي يحتوي على الأميغا - 3 والاستيرول النباتي.

## كيف أستطيع تحديد العصير الصحي؟ كيف أعرف إن كان طبيعياً 100٪؟

عند شراء العصير، تأكدوا من شراء المنتجات التي تذكر التالي:

- عصير 100٪.
- عصير فاكهة 100٪.
- عصير فاكهة صافي 100٪.
- عصير مركّز 100٪.
- عصير تفاح (أو أي فاكهة أخرى) 100٪.

هناك منتجات تحمل عبارة «شراب فاكهة» وهي منتجات تبدو كالعصير ومذاقها مشابه لطعم العصير. إلاّ أنّها في معظم الأحيان تكون مزيجاً من الماء والسكر. تحققوا من لائحة المحتويات وإن كانت الكلمات الأولى هي: ماء، سكر، غلوكوز - فروكتوز، نكهة اصطناعية، إلخ، فإن ذلك يعني أنّ المنتج يحتوي على قليل من العصير الطبيعي.

يفتقر العصير وإن كان طبيعياً من الألياف الموجودة في الفاكهة الكاملة. لذلك، فمن الأفضل شرب الماء وتناول الفاكهة عوضاً عن شرب العصير. إن كنتم ترغبون في كوب من العصير بين الحين والآخر، فاعتبروه حصةً من الفاكهة. كما أنصحكم بإضافة بعض الماء إلى العصير قبل شربه.



www.ibtesama.com Exclusive

## هل صحيح أنّ تناول الشوكولا مفيد للصحة؟

هناك عدد قليل من الأطعمة التي تؤدّي إلى الشعور نفسه الذي يصدر بعد تناول الشوكولا، يشعر محبّو الشوكولا برغبة ملحّة في تناول بعضاً منه لتحسين المزاج والنشاط بعد أكله. يعود تحسّن المزاج إلى أنّ تناول الشوكولا يفرز المواد الكيميائية المسؤولة عن الشعور بالرضا والسعادة (الإندورفين). كما أنّ الشوكولا يدفع الدماغ إلى إفراز مادة كيميائية تدعى السيروتونين وهي مضادة للاكتئاب. هناك فوائد أخرى للشوكولا ومنها:

- احتواؤه على بعض العناصر المغذّية كالحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفيتامينات أ، ب1 وج ود وهـ.
- الكاكاو، وهو من المحتويات الرئيسة للشكولا، هو أهم مصدر طبيعي للمغنيسيوم. يشعر الأفراد الذين يعانون من نقص في المغنيسيوم برغبات ملحّة في تناول الشوكولا.
- كلّما كان الشوكولا أغمق كان ذلك أفضل. أظهرت الأبحاث مؤخراً أنّ الشوكولا، والكاكاو بالتحديد، يحتوي على مواد كيميائية مقاومة للأمراض وهي الفلا فونويد والكاتيشين. توصلت الدراسات إلى أنّ هذه المواد تفيد صحة القلب وتحمي من الضرر الجذري للخلايا، الضرر الذي قد يؤدي إلى أمراض عديدة. في الواقع، يحتوي الشوكولا المر (الذي يتكوّن من 60 إلى 70 في المئة من الكاكاو) على ضعف كمية المواد المضادة للأكسدة و4 أضعاف الكمية الموجودة في الشاي الأخضر. اكتشف الباحثون أنّ الشوكولا المر يحتوي على 5،53 ملغ من الكاتيشين في كل 100 غرام منه، بينما يحتوي كل 100 ملل من الشاي الأسود على 9،13 ملغ من الكاتيشين فقط.

الشوكولا المر أغلى ثمناً وليس حلواً بقدر الشوكولا بالحليب. إلاّ أنّ الشوكولا الأبيض والشوكولا بالحليب يحويان على كمية أكبر من الزبدة وعلى نسبة أقل من الفلا فونويد مقارنةً بالشوكولا المر. على سبيل المثال:



www.ibtesama.com Exclusive

◙ الشوكولا المر = 5،53 ملغ من الكاتيشين في كل 100 غرام.

◙ الشوكولا الأبيض = 9،15 ملغ من الكاتيشين في كل 100 غرام.

من المهم تذكر أنّ الشوكولا وبالرغم من أنّه مفيد للصحة غني بالدهون المشبعة ولذلك يحمل عدداً أكبر من السعرات الحرارية. إضافةً إلى ذلك، في الشوكولا الذي يباع في المتاجر كمية كبيرة من السكر المضر ومن الدهون المهدرجة. أنصح بشراء الشوكولا المر (الذي يتكون 60 إلى 70 في المئة من الكاكاو) وتجميده إلى مكعبات. بوسعكم تناول مكعّب أو اثنين كل يوم، وذلك يعطيكم ما يكفي من المواد الكيميائية المقاومة للأمراض ويمنحكم الشعور بالرضا.

## ما هي كمية الألياف التي يجب تناولها يومياً؟

الكمية التي يُنصح باستهلاكها يومياً هي بين 25 و30 غراماً. هناك نوعان أساسيان من الألياف الضرورية في كلّ نظام غذائي:

◙ **القابل للذوبان:** كالشوفان والفاصوليا اليابسة والبازلاء اليابسة والفواكه كالتفاح والبرتقال والخضار كالجزر وبزر الكتان. تساعد الألياف القابلة للذوبان على تنظيم مستوى الكولسترول في الدم ومستوى الكولسترول السيّئ (LDL). إضافةً إلى ذلك، تعمل هذه الألياف على استقرار نسبة السكر في الدم (الأمر الذي يفيد المصابين بالصنف الثاني من السكري).

◙ **الألياف غير القابلة للذوبان:** كنخالة القمح ومنتجات الحبوب الكاملة وبزر الكتان والخضار كالفاصوليا الخضراء والقرنبيط وقشور الفاكهة. هذه الألياف مهمة لعملية الخروج وتمنع الإمساك وتخلّص المرء منه.

إنّ الأطعمة التي تحتوي على 2 غرام من الألياف على الأقل هي مصادر معتدلة للألياف. على المأكولات أن تحتوي على 4 غرامات على الأقل لتعتبر مصدراً غنياً بالألياف وعلى 6 غرامات على الأقل لتعتبر مصدراً غنياً للغاية بالألياف.

عليكم ألاّ تقلقوا حيال استهلاك الأنواع المختلفة من الألياف بكميات متباينة. إنّ زيادة استهلاككم الكلّي للألياف بحدّ ذاته مفيد للصحة. الإرشادات التالية تساعدكم على رفع استهلاككم للألياف:



www.ibtesama.com Exclusive

◙ استبدلوا الحبوب بالحبوب الكاملة.

◙ أضيفوا بزر الكتان المطحون أو حبوب النخالة إلى اللبن أو المشروب الصباحي.

◙ تناولوا ما لا يقل عن 5 إلى 9 حصص من الفواكه والخضار كل يوم.

◙ أضيفوا الفاصوليا إلى العجة والسلطة والوصفات الأخرى وتناولوا الصلصات المصنوعة من الحبوب مثال الحمص بالطحينة. الحبوب غنية بالألياف وتحسّن من طعم الوصفات المختلفة.

*الجدول 8،2: كمية الألياف في عدد من المأكولات*

| الطعام | كمية الألياف (غرام) |
|---|---|
| تفاحة متوسطة الحجم | 4 |
| أفوكادو متوسطة الحجم | 10 |
| موزة | 3 |
| كوب من توت العليق | 7 |
| حبة برتقال متوسطة | 3 |
| 1/3 كوب من رقائق النخالة | 1. 5 |
| شريحة من خبز الحبوب الكاملة | 2 |
| 1/2 كوب من الفاصوليا المطبوخة | 9.3 |
| 1/2 كوب من العدس | 7.3 |
| ملعقة كبيرة من بزر الكتان | 5.2 |

**أواجه صعوبة في تناول الفطور كل صباح. هل الرقائق أو الشوفان وجبة صحية يمكن الاعتماد عليها في الصباح؟**



www.ibtesama.com Exclusive

كما سبق وذكرنا فإنّ الفطور وجبة عليكم عدم تجاوزها إن كنتم ترغبون في تخفيف الوزن والحفاظ على المستوى الملائم للسكر في الدم. عليكم تناول وجبة فطور صغيرة وإن كنتم لا تشعرون بالجوع.

يواجه الكثير من الناس صعوبة في تناول الفطور. لذلك، أنصح بعادة احتساء مشروب صباحي يحتوي على جميع المغذّيات. على سبيل المثال. قد يكون مشروباً مخفوقاً مؤلفاً من حبة فواكه مثلّجة أو طازجة (على أن تكون منخفضة النشويات) وملعقة من مسحوق البروتين وبعضاً من حليب الصويا أو العصير وملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان أو من بزر الكتان المطحون (مصدر الدهون المفيدة والضرورية). هذه المشروبات يسهل تحضيرها في وقت قصير فهي تستغرق ما لا يزيد عن خمس دقائق (إنني أحضر مشروبي الصباحي في دقيقتين فقط). من المشروبات الصباحية المفضلة لدي:

## مشروب الفراولة والموز المخفوق (لشخص واحد)

- ملعقة من مسحوق البروتين (حوالى 20 غراماً).
- 1/2 موزة مثلّجة.
- 1/4 كوب من الفراولة المثلجة.
- ملعقة صغيرة من زيت بزر الكتان.
- 6 أونسات من الماء.
- 2 أونس من حليب الصويا.

اخفقوا المحتويات لمدة دقيقتين واستمتعوا به!

في قسم الوصفات مزيد من الأفكار اللذيذة والمناسبة لفطور متوازنٍ ومغذٍ.

بالإضافة إلى هذا المشروب المخفوق، هناك بدائل أخرى بوسعها أن تبقيكم نشيطين. إلاّ أن معظم الخيارات الصباحية كالرقائق أو مصبّعات الرقائق غنية بالنشويات إلى حد كبير ومصنوعة من الطحين المكرر. كما أنّها تؤدي إلى تقلب



www.ibtesama.com Exclusive

مستوى السكر والأنسولين في الدم. إن استهلاكها في الصباح يتسبب بشعوركم بالإرهاق والجوع في وقت مبكر من النهار. كما أنكم تشعرون برغبات ملحة في تناول الطعام وستفرزون كمية فائضة من الأنسولين، الأمر الذي يزيد من الوزن. إن مؤشر Glycemic Index مرتفع في معظم الرقائق ومصبّعاتها. إليكم الأمثلة التالية:

*الجدول 8،3: مؤشر* Glycemic Index *الخاص ببعض خيارات الفطور*

| الخيارات ذات المؤشر المعتدل | المؤشر المنخفض الخيارات ذات | الخيارات ذات المؤشر المرتفع |
|---|---|---|
| اللبن قليل الدسم، 15 | القمح المقطّع، 58 | خبز أبيض، 95 |
| كريب فروت، 25 | رقائق النخالة، 58 | رقائق بطعم الشوكولا، 74 |
| حليب الصويا، 30 | كعك بالنخالة، 60 | رقائق الذرة، 92 |
| رقائق النخالة الكاملة، 30 | الشوفان، 65 | رقائق الأرز، 82 |
| خبز نخالة الشوفان، 42 | مسحوق الشوفان، 66 | مصبّع الرقائق، 72 |
| الشوفان على الطريقة التقليدية، 49 | خبز القمح الكامل، 69 | |

عند تناول فطور صحي، عليكم الالتفات إلى النظام الاختياري (Pick-3) الذي يمزج المغذيات الثلاث:

1) النشويات منخفضة المؤشر Glycemic Index.

2) البروتينات الخالية من الدهون.

3) الدهون المفيدة والضرورية. بالإضافة إلى الوصفات التي يذكرها القسم الأخير من الكتاب، هناك خيارات عديدة لفطور متوازن وصحي، ومنها:

- خبز الحبوب الكاملة مع جبنة قشدية قليلة الدسم أو الصويا الذي يمكن مدّه على الخبز.



www.ibtesama.com Exclusive

- لبن قليل الدسم مع الفاكهة والجوز.
- الشوفان مع مسحوق البروتين والفاكهة وزيت بزر الكتان أو بزر الكتان المطحون.
- شراب مخفوق ومنشّط.
- عجة بياض البيض المدعّم بالأوميغا - 3 مع خبز الحبوب الكاملة (كخبز النخالة مثلاً).
- عجة بياض البيض المدعّم بالأوميغا - 3 مع الخضار.
- بيضة مسلوقة مدعّمة بالأميغا - 3 مع شريحة من خبز الحبوب الكاملة.
- بين الحين والآخر: شريحة مقلية من خبز الحبوب الكاملة مع شراب القيقب واللبن (مصدر للبروتين).

**إنّ مسألة الحصص الغذائية تربكني. ما هي الحصص الغذائية للبروتينات والدهون والنشويات؟**

***إليكم بعض الأمثلة عن الحصص الغذائية للنشويات:***

- حصة من الفواكه (1/2 كوب أو حبة صغيرة) = 10 غرامات من النشويات.
- كوب من الخضار = 5 غرامات من النشويات.
- 1/2 كوب من الحبوب =20 - 25 غراماً من النشويات.
- ترتية القمح الكامل = 12 غراماً من النشويات.
- كوبان من خبز Wasa = 15 غراماً من النشويات.
- شريحة من خبز القمح الكامل = 15 غراماً من النشويات.

***إليكم بعض الأمثلة عن الحصص الغذائية للبروتينات:***

- 90 غراماً من البروتين (اللحم أو السمك = بحجم مجموعة ورق الشدة أو راحة اليد).
- ملعقة من مسحوق البروتين = 25 غراماً من البروتين.
- 120 غراماً من السمك أو الدجاج = 28 غراماً من البروتين.



www.ibtesama.com Exclusive

- 90 غراماً من اللحم الخالية من الدهون = 25 غراماً من البروتين.
- 1/2 كوب من بياض البيض = 13 غراماً من البروتين.
- 30 غراماً من الجبنة الخالية من الدسم = 7 غرامات من البروتين.
- 120 غراماً من الصويا الصلبة = 10 غرامات من البروتين.

***إليكم بعض الأمثلة عن الحصص الغذائية للدهون:***

- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون = 5 غرامات من الدهون.
- 7 حبات من اللوز = 5 غرامات من الدهون.
- 1/8 حبة أفوكادو = 5 غرامات من الدهون.
- ملعقة كبيرة من زبدة الفستق = 5 غرامات من الدهون.

***ماذا يحصل إن تناولت الأطعمة غير الصحية؟***

يخرق جميعنا الإرشادات الخاصة بالأنظمة الغذائية في نهاية الأسبوع أو في حفلة أو زفاف أو في عيد الميلاد. نتناول عندها الأطعمة المقلية أو الحلويات أو المعجنات المصنوعة من الطحين الأبيض. عندما يحدث ذلك (وذلك أمر طبيعي يحصل مع الجميع)، فعليكم ألاّ تشعروا بالذنب. لا تستنتجوا عندها أنّكم قد ألغيتم المجهود السابق الذي قد قمتم به، فذلك غير صحيح. كلّ ما عليكم القيام به هو الانتباه في اليوم التالي أو في الوجبة التالية عبر التركيز على التوازن. ماذا يعني ذلك؟ افترضوا أنكم تناولتم الأطعمة غير المغذية وتشعرون بالتخمة. ما عليكم القيام به في اليوم التالي للعودة إلى الأسلوب الصحي هو:

- ابدؤوا نهاركم بشرب الماء مع إضافة عصير الحامض الطازج لتطهير الجسم.
- امتنعوا عن تناول الحبوب ليومين واحصروا النشويات المستهلكة بتلك ذات المؤشر Glycemic Index المنخفض كالفواكه والخضار.
- تناولوا كمية أكبر من البروتينات.
- مارسوا الرياضة بشكل أكبر (15 إلى 20 دقيقة إضافية).



www.ibtesama.com Exclusive

## كيف أتناول الأطعمة الصحية إن كنت على عجلة من أمري؟

عند تناول الطعام في المطاعم، تكون السعرات الحرارية أكثر عدداً. يعود ذلك إلى الحصص الضخمة وإلى استخدام الكثير من الزيت والصلصات وإلى أنّ المرء يطلب عادةً كمية أكبر من الطعام في هذه الأماكن. إضافةً إلى ذلك، بات الهدف الأساسي للمطاعم هو جذب أكبر عدد من الزبائن. لذلك، أصبحت تزيد من حجم الحصة وتقدم طعاماً أكثر لجذبهم. بات من الطبيعي شراء قطعتين من البيتزا بسعر قطعة واحدة أو الحصول على أكواب كبيرة الحجم من المشروبات الغازية. كما أن المطاعم تقدّم مجموعةً كبيرة من الأطعمة التي يستطيع المرء تناول كلّ ما يرغب منها وبالكمية التي يريدها. تظهر الأبحاث أنّ معدّل السعرات الحرارية في الوجبة التي تقدمها المطاعم 765 وحدة حرارية تقابلها 425 وحدة حرارية للوجبات المنزلية. إليكم بعض الإحصاءات الأخرى التي تبرهن مساوئ تناول الطعام في المطاعم:

- في العام 1996، قال 28 في المئة من الشباب الأميركيين إنّهم يتناولون الطعام في المطاعم كل يوم، بينما كانت النسبة 14 في المئة منذ عقدين.
- باتت الوحدات الحرارية في الوجبات الخفيفة والمملّحة أكثر بـ 93 سعرة حرارية، في المشروبات الغازية أكثر بـ 49 سعرة حرارية وفي البطاطا المقلية أكثر بـ 68 سعرة حرارية.

بوسعكم تناول الطعام الصحي واتباع النظام الاختياري (Pick 3) عند وجودكم في المطاعم:

- تأكدوا من تناول البروتينات في وجبتكم. بوسعكم اختيار السلمون أو اللحم الأحمر الخالي من الدهون أو الصويا أو الدجاج أو البيض. البروتين يساعدكم على الحفاظ على استقرار نسبة السكر في الدم.
- امتنعوا عن تناول الخبز الأبيض مع الزبدة، وهو ما يقدّم عادةً في بداية الوجبة.
- لا تشربوا العصير أو المشروبات الغازية فهي تحتوي على الكثير من النشويات والوحدات الحرارية. احتسوا الماء أو المياه الغازية من الحامض عوضاً عن ذلك.



www.ibtesama.com Exclusive

- كثيراً ما تستخدم المطاعم الكثير من الجبنة وصلصاتها. إن كنتم ترغبون في تناول طبق يحتوي على الجبنة، اطلبوا أن تكون الكمية قليلة. بوسعكم استبدال صلصة الجبنة بصلصة الطماطم فهي تحتوي على نسبة أقل من الدهون وعلى كمية أكبر من اللايكوبين وهي مادة كيميائية مقاومة للسرطان.
- حاولوا اختيار طبق يحتوي على الأطعمة الطازجة كالسلطة الخضراء أو طبق من الفاكهة.
- امتنعوا عن تناول الحساء الذي يحتوي على القشدة، ففيه الكثير من أحماض الدهون المهدرجة إضافةً إلى الدهون المشبّعة. حاولوا اختيار الحساء القائم على مرق الخضار أو الدجاج والذي يحتوي على الخضراوات المهروسة.

نظراً إلى ارتفاع نسبة البدانة والسكري، بدأت مطاعم الوجبات السريعة بتقديم خيارات صحية عوضاً عن الوجبات المؤلفة من الهمبرغر والبطاطا المقلية والمشروب الغازي. تحتوي هذه الوجبات التقليدية في هذه المطاعم على حوالى 1340 وحدة حرارية أي كل ما يحتاجه المرء في اليوم الواحد. إنني لا أنصح بتناول الأطعمة هذه بشكل منتظم ولكن إن أردتم زيارة هذه المطاعم بين الحين والآخر، فإنني أنصح بالالتفات إلى الخيارات الصحية. في الجدول 4،8 بعض الاقتراحات الخاصة بذلك.

*الجدول 4،8: بدائل صحية*

| عوضاً عن... | حاولوا تناول... |
|---|---|
| علبة متوسطة الحجم من البطاطا المقلية: 345 وحدة حرارية و17 غراماً من الدهون. | سلطة مع صلصة إيطالية: 72 وحدة حرارية و1،4 غرامات من الدهون. |
| بوظة مع صلصة الشوكولا: 326 وحدة حرارية و9.1 غراماً من الدهون. | اللبن مع الفواكه: 152 وحدة حرارية و5،2 غرام من الدهون. |
| همبرغر: 715 وحدة حرارية و41 غراماً من الدهون. | الهمبرغر النباتي: 300 وحدة حرارية و7 غرامات من الدهون. |
| شطيرة اللحم البارد والجبن: 440 وحدة حرارية و21 غراماً من الدهون. | شطيرة صدر الحبش (دون جبن): 230 وحدة حرارية و3 غرامات من الدهون. |



www.ibtesama.com Exclusive

## لماذا أشعر بالتعب بشكل مستمر؟

كثيراً ما يشعر المرء بالإرهاق دون معرفة سبب ذلك. من خلال عملي، اكتشفت أنّ نشاط المرء أو افتقاره إليه مرتبط بشكل وثيق بنوعية الغذاء وكميته. إنني أطلب من الناس باستمرار تناول الأطعمة الطازجة للشعور بالحيوية. إن الاعتماد على المأكولات المصنّعة يؤدي إلى الافتقار إلى النشاط. من غير الجيد محاولة المرء باستمرار التغلب على هذا الكسل وعلى النعاس المستمر. تذكروا أنّ الجسم ينتقل إلى حالة صحية ممتازة عندما يُمنح البيئة والظروف الصحية، هذا إن لم يكن المرء يعاني من مشكلة صحية ما.

الخطوات الأربعة التي ذكرها الكتاب قد صمُمت لتمنحكم نشاطاً وحيوية. إن شعرتم بإجهاد مستمر فعليكم الالتفات إلى خياراتكم الغذائية. دوّنوا يومياتكم الغذائية (في الملحق أمثلة عن ذلك) من أجل ملاحظة ما تأكلونه والكمية التي تتناولونها. بالرغم من صعوبة تحديد بعض العوامل المؤثرة سلبياً على النشاط، إلاّ أننا سنعرض الشائع منها:

- عدم احتساء كمية كافية من المياه. شرب المزيد من الماء طريقة بسيطة تزيد من الحيوية.
- تناول الكثير من النشويات ذات مؤشر Glycemic Index المرتفع. إن كنتم تعانون من الوزن الزائد، فقد يكون تأثير الأنسولين عليكم ضئيلاً. إن كانت تلك هي الحالة، فعليكم عدم تناول هذه النشويات التي تعمل على تقلّب مستوى السكر في الدم. هذا التقلّب يؤدي إلى شعوركم بالإرهاق طوال النهار.
- الافتقار إلى البروتين. إننا لا نشعر عادةً برغبة ملحّة في تناول البروتين بل تتمحور هذه الرغبات في معظم الأحيان حول النشويات أي الخبز والمعجنات والحلويات. إنّ إضافة كمية كافية من البروتين إلى النظام الغذائي يساعد على استقرار نسبة السكر في الدم وعلى خسارة الوزن.
- عدم ممارسة الرياضة. على المرء أن يتحرّك ليليّن المفاصل ولرفع نسبة الإندورفين والنشاط ولتعزيز عملية الأيض.



www.ibtesama.com Exclusive

- نقص في الفيتامينات والمعادن. إنّ معظم الناس لا يتناولون ما يكفي من الأطعمة الطازجة، ممّا يؤدي إلى نقص في الفيتامينات والمعادن. إضافة إلى ذلك، يتم زرع كمية كبيرة من المزروعات في تربة مستنزفة. لذلك، فإننا لا نحصل على الغذاء الذي كنّا نحصل عليه في الماضي.
- أخيراً إنّ شرب القهوة يزيل المعادن والفيتامينات من الجسم. لذلك، أنصح بتناول جرعات مكمّلة من الفيتامينات. في قسم المنتجات المكمّلة الموجود في آخر الكتاب مزيد من التفاصيل حول ذلك.

## لقد سمعت أنّ الأنظمة الغذائية بالبروتين قد تكون خطرة على المدى البعيد. هل ذلك صحيح؟

هناك إيجابيات وسلبيات لهذه الأنظمة الغذائية. كما ذكرنا، إنّ التعزيز من عملية الأيض وتخفيف الوزن يكونان أكثر فعالية عند اتباع النظام الاختياري (Pick 3) الذي تمحور حوله الفصل الرابع. يؤدي هذا النظام إلى خسارة الوزن الزائد وعدم زيادة الوزن بعد ذلك. ليس هذا النظام عالي البروتين بل هو يعتمد على كمية معتدلة منه. قد تكون كمية البروتين فيه أعلى ممّا ينصح به في كندا (5 – 12 حصة من الحبوب و2 – 3 حصص من اللحم وبدائله). إلاّ أنّ البروتين في هذا النظام أقل من الكمية التي تنصح بها الأنظمة الصارمة الأخرى كنظام آتكينز.

إيجابيات الأنظمة الغنية بالبروتين هي تخفيف الوزن وتعزيز عملية الأيض بسرعة هائلة. إلاّ أنّ نتائج هذه الأنظمة لا تستمر لفترة طويلة، فالوزن يزيد بعد اتباعها. تذكّروا أن استمرار تخفيف الوزن وزيادته يجعل من العملية أكثر صعوبة. من الأفضل تخفيف الوزن بشكل تدريجي للحفاظ على الوزن المرجو لوقت أطول ودائم.

هناك مساوئ أخرى لهذه الانظمة وهي أنّ الوجبات تقوم على اللحوم الحمراء والدهون. إن الإفراط في استهلاك هذه اللحوم يؤدي إلى ترقق العظم، والإفراط في تناول الدهون المشبعة يتسبب بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومستوى



www.ibtesama.com Exclusive

الكولسترول في الدم. أخيراً، تفتقر هذه الأنظمة الغنية بالبروتين إلى المعادن والفيتامينات والألياف. يعاني معظم متّبعي هذه الأنظمة من الإمساك بسبب عدم تناول ما يكفي من الألياف.

*النظام الاختياري (Pick-3) مؤلف من المغذيات المختلفة بالنسبة التالية:*

- 40 في المئة: النشويات منخفضة المؤشر Glycemic Index خضار وفواكه وحبوب كاملة).
- 30 في المئة: الدهون المفيدة والضرورية.
- 30 في المئة: البروتينات الخالية من الدهون.
- تذكّروا أنكم تستطيعون اللجوء إلى الموقع الالكتروني التالي لإرسال أية أسئلة أخرى لم يجب الكتاب عليها: www.drjoey.com

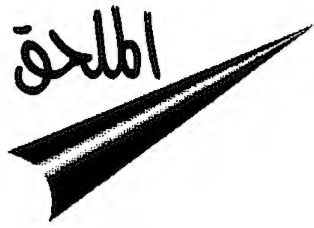




www.ibtesama.com Exclusive


FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الابتسامة

www.ibtesama.com Exclusive




## الأطعمة الحمضية/القلوية

| *الأطعمة القلوية* | | |
|---|---|---|
| **الخضار** | **الفاكهة** | **أطعمة أخرى** |
| الثوم | التفاح | خل التفاح |
| الهليون | المشمش | لقاح النحل |
| الخضار المخمّرة | الأفوكادو | حبوب اللستين |
| قرة العين | الموز | العصائر الخضراء |
| الشمندر | الشمام | عصير الخضار |
| البركولي | الكشمش | عصير الفواكه |
| الكرنب المسوّق | التمر/التين | الحليب العضوي (غير |
| الملفوف | العنب | المبستر) |
| جزر | الكريب فروت | المياه المعدنية |
| قرنبيط | الليم | المياه المضادة للأكسدة |
| كرفس | بطيخ المنّ | الشاي الأخضر |
| شوندر | الخوخ الرحيقاني | الشاي العشبي |
| خيار | البرتقال | شاي الهندباء |
| باذنجان | الليمون | شاي الجنسة |
| لفت | الدراق | شاي البنشي |
| كرنب الساقي | الإجاص | ***المحلّيات*** |

www.ibtesama.com Exclusive

| الخس | الأناناس | ستيفيا |
|---|---|---|
| الفطر | جميع أنواع التوت | البهارات/التوابل |
| الخردل | المندرين | القرفة |
| حشائش الدّلسي | الطماطم | الكاري |
| الهندباء | الفواكه الاستوائية | الزنجبيل |
| الأزهار التي يمكن تناولها | البطيخ | الخردل |
| البصل | ***البروتين*** | الفلفل الحار |
| الجزر الأبيض | البيض | ملح البحر |
| البازلاء | مسحوق مصل اللبن | مختلف أنواع الأعشاب |
| الفلفل | جبن الحلوم | ***الخضار الآسيوية*** |
| اليقطين | صدر الدجاج | مايتايك |
| اللفت الأصفر | اللبن | دايكون |
| الحشائش البحرية | اللوز | جذور الهندباء |
| الشطء | البندق | شايتايك |
| الكوسا | الصويا | كومبو |
| الفصفصة | بزر الكتان | رايشي |
| حشائش الشعير | بزر الكوسا | نوري |
| حشائش القمح | الدخن | أوميبوشي |
| الحشائش البرية | المكسرات | والحامي |
| البلادونة | | حشائش البحر |



www.ibtesama.com Exclusive

| الأطعمة الحمضية | | |
|---|---|---|
| **الدهون والزيوت** | **المكسرات والزبدة** | **الأدوية والمواد الكيميائية** |
| زيت الأفوكادو | الكاجو | الأدوية الطبية |
| زيت الكانولا | جوز البرازيل | الأدوية المخدّرة |
| زيت الذرة | الفستق | المواد الكيميائية |
| زيت الكتان | زبدة الفستق | المبيدة للحشرات |
| زيت الزيتون | جوز البقان | المواد الكيميائية المبيدة |
| زيت القرطم | الطحينة | للأعشاب الضارة |
| زيت السمسم | الجوز | ***الحبوب*** |
| زيت دوار الشمس | ***البروتين الحيواني*** | الفاصوليا السوداء |
| ***الفواكه*** | لحم البقر | الحمص |
| التوت البري | سمك الشبّوط | البازلاء الخضراء |
| ***الحبوب*** | البطلينوس | الفاصوليا العريضة |
| كعك الأرز | لحم العجل | العدس |
| كعك القمح | الكركند | الفاصوليا المنقطة |
| القطيفة | بلح البحر | الفاصوليا الحمراء |
| الشعير | الحبّار | فاصوليا الصويا |
| الحنطة السوداء | لحم الأرنب | حليب الصويا |
| الذرة | السلمون | الفاصوليا البيضاء |
| الشوفان | القريدس | حليب الأرز |
| الأرز بانواعه | الأسقلوب | حليب اللوز |
| الجاودار | التن | |
| الحنطة | الحبش | |
| لقمح | لحم الغزال | |
| طحين بزر القنب | | |



www.ibtesama.com Exclusive

## اليوميات الغذائية لخمسة أيام

إنّ تقييم النظام الغذائي ومراقبته يعتمدان على خطوة مهمة هي تدوين كل ما تأكلونه وبشكل يومي. بوسعكم استخدام اليوميات التي سنعرضها عليكم في القسم التالي من أجل تدوين كمية الطعام الذي تتناولونه بالإضافة إلى أنواعه. كما تستطيعون تدوين كمية المياه التي تشربونها والجرعات المكمّلة التي تتناولونها. بوسعكم ايضاً تدوين ما تشعرون به في الأيام الخمسة (كالحيوية والهضم والرغبات الملحّة وما إلى ذلك)، فأنتم قادرون على الرجوع إليها في وقت لاحق لتراقبوا تحسّنكم.



www.ibtesama.com Exclusive

**اليوم الأول**

الفطور

---

---

---

---

الغداء

---

---

---

---

العشاء

---

---

---

---

الوجبات الخفيفة

---

---

---

---

عدد أكواب الماء ______

الجرعات المكمّلة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس) ______

---

---

---



www.ibtesama.com Exclusive

**اليوم الثاني**

الفطور

_______________

_______________

_______________

_______________

الغداء

_______________

_______________

_______________

_______________

العشاء

_______________

_______________

_______________

_______________

الوجبات الخفيفة

_______________

_______________

_______________

_______________

عدد أكواب الماء _______________

الجرعات المكمّلة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس) _______________

_______________

_______________

_______________



www.ibtesama.com Exclusive

**اليوم الثالث**

الفطور

الغداء

العشاء

الوجبات الخفيفة

عدد أكواب الماء

الجرعات المكمّلة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس)



www.ibtesama.com Exclusive

**اليوم الرابع**

الفطور

---

الغداء

---

العشاء

---

الوجبات الخفيفة

---

عدد أكواب الماء ______

الجرعات المكمّلة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس) ______



www.ibtesama.com Exclusive

### اليوم الخامس

الفطور

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

الغداء

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

العشاء

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

الوجبات الخفيفة

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

عدد أكواب الماء ______________________

الجرعات المكمّلة (كبزر الكتان والأسيدوفيلوس) ______________

________________________________________

________________________________________

________________________________________



www.ibtesama.com Exclusive

مؤشر النشويات Glycemic Index وGlycemic load

| المستوى | مؤشر Glycemic Index (GI) | مؤشر Glycemic load (GL) |
|---|---|---|
| مرتفع | 70 أو أكثر | 20 |
| معتدل | 56 - 69 ضمناً | 11 إلى 19 |
| منخفض | 55 أو أقل | 10 أو أقل |

## الفواكه ومنتجاتها

| الفاكهة | مؤشر Glycemic Index (GI) | مؤشر Glycemic load (GL) |
|---|---|---|
| التفاح | 34 | 5 |
| المشمش | 57 | 5 |
| الموز الناضج | 51 | 13 |
| الموز غير الناضج | 30 | 6 |
| الموز الناضج للغاية | 48 | 12 |
| الشمام | 65 | 4 |
| الكرز | 22 | 3 |
| عصير التوت البري | 68 | 24 |
| التمر المجفف | 103 | 42 |
| التين المجفف | 61 | 16 |
| الكريب فروت | 25 | 3 |
| عصير الكريب فروت غير المحلّي | 48 | 9 |
| العنب | 46 | 8 |
| العنب الأسود | 59 | 11 |



www.ibtesama.com Exclusive

| | | |
|---|---|---|
| الكيوي | 53 | 6 |
| المانجا | 51 | 8 |
| مربي البرتقال (المرملاد) | 48 | 9 |
| البرتقال | 42 | 5 |
| عصير البرتقال | 52 | 12 |
| البابايا | 59 | 10 |
| الدراق | 42 | 5 |
| الدراق المعلّب مع الشراب المكثف | 58 | 9 |
| الإجاص | 38 | 4 |
| الإجاص المعلب مع الشراب المكثف | 25 | 4 |
| الأناناس | 59 | 7 |
| الخوخ | 39 | 5 |
| الخوخ المنقّر | 29 | 10 |
| الزبيب | 64 | 28 |
| الفراولة الطازجة | 40 | 1 |
| مربى الفراولة | 51 | 10 |
| زبيب الكشمش | 56 | 25 |
| عصير الطماطم غير المحلّى | 38 | 4 |
| البطيخ | 72 | 4 |



www.ibtesama.com Exclusive

## الخضار

| الخضار | مؤشر Glycemic Index (GI) | مؤشر Glycemic load (GL) |
|---|---|---|
| الفول | 79 | 9 |
| البازلاء الخضراء | 48 | 3 |
| اليقطين | 75 | 3 |
| الذرة السكرية | 54 | 9 |
| الشمندر السكري | 64 | 5 |
| الجزر | 71 | 3 |
| المنيهوت المسلوق | 46 | 12 |
| الجزر الأبيض | 97 | 12 |
| البطاطا المشوية | 85 | 26 |
| البطاطا البيضاء المطبوخة | 50 | 14 |
| البطاطا المقلية (المثلّجة) | 75 | 22 |
| مسحوق البطاطا المهروسة | 85 | 17 |
| البطاطا الحلوة | 61 | 17 |

**ملاحظة:** هناك خضراوات تأثيرها على نسبة السكر في الدم ضئيلٌ للغاية. لذلك، لم يتمّ ذكرها في هذا الجدول.

## البقول والمكسرات

| النوع | مؤشر Glycemic Index (GI) | مؤشر Glycemic load (GL) |
|---|---|---|
| الفاصوليا المنقّطة والمسلوقة | 42 | 13 |
| الحمص المسلوق | 28 | 8 |



www.ibtesama.com Exclusive

| | | |
|---|---|---|
| الفاصوليا المسلوقة | 28 | 7 |
| الفاصوليا السوداء | 20 | 5 |
| العدس الأخضر المسلوق | 30 | 5 |
| العدس الأحمر اليابس | 26 | 5 |
| البازلاء اليابسة والمسلوقة | 22 | 2 |
| الفاصوليا المنقطة واليابسة | 39 | 10 |
| فاصوليا رومانو | 46 | 8 |
| حبوب الصويا المسلوقة | 15 | 1 |
| البازلاء المنقسمة والمسلوقة | 32 | 6 |

## الخبز

| النوع | مؤشر Glycemic Index (GI) | مؤشر Glycemic load (GL) |
|---|---|---|
| البيغل الأبيض والمجلّد | 72 | 25 |
| الخبز الإفرنجي الأبيض | 95 | 15 |
| الخبز الفرنسي مع الشوكولا | 72 | 27 |
| الخبز الفرنسي مع الزبدة ومربى الفريز | 62 | 26 |
| خبز الشعير | 27 | 5 |
| خبز الحنطة السواء | 47 | 10 |
| خبز الهمبرغر | 61 | 9 |
| خبز الحبوب الكاملة | 79 | 10 |
| الخالي من الغلوتين | | |



www.ibtesama.com Exclusive

| خبز الأرز | 46 | 5 |
|---|---|---|
| خبز الجاودار الخفيف | 68 | 10 |
| خبز العلس الأبيض | 74 | 17 |
| خبز العلس ذو الحبوب الكاملة | 54 | 7 |
| الدقيق الأبيض | 70 | 10 |
| خبز الحبوب الكاملة 100 في المئة | 51 | 7 |

## الرقائق الصباحية

| الصنف | مؤشر Glycemic Index (GI) | مؤشر Glycemic load (GL) |
|---|---|---|
| All-Bran™ (رقائق النخالة) | 30 | 4 |
| Bran Chex™ (رقائق النخالة) | 58 | 11 |
| Cheerios™ (بأنواعها) | 74 | 15 |
| Corn Bran™ (رقائق نخالة الذرة) | 75 | 15 |
| رقائق الذرة Kellogg's | 92 | 24 |
| رقائق الذرة Corn Pop™ Kellogg's | 80 | 21 |
| Cream of wheat™ (Nabisco) رقائق القمح | 66 | 17 |
| Crispex™ (Kellogg's) | 87 | 22 |
| الرقائق الهشة Froot Loops™ (Kellogg's) | 69 | 18 |
| بطعم الفواكه Frosted Flakes (Kellogg's) | 55 | 15 |
| الرقائق المغطاة بالسكر Orapenusts™ (Kraft) | 67 | 13 |



www.ibtesama.com Exclusive

| | | |
|---|---|---|
| 13 | 60 | الرقائق مع العنب المجفف<br>Just Right™ (Kellogg's) |
| 15 | 72 | Mini wheats™ (Kellogg's) |
| 11 | 60 | رقائق القمح<br>Muesli |
| 3 | 59 | رقائق الشوفان |
| 16 | 69 | العصيدة |
| 21 | 82 | Rice Krispies™ (Kellogg's)<br>رقائق الأرز |





www.ibtesama.com Exclusive




www.ibtesama.com Exclusive

# الوصفات

في هذا القسم من الكتاب وصفات مختلفة مغذية ولذيذة للفطور والغداء والعشاء وللوجبات الخفيفة. بما أنّ معظمنا يعيش حياةً صاخبة وسريعة النمط فإنني أدرك أنّه من غير الواقعي تحضير وجبات معقّدة في مطابخكم. لذلك، فإنّ وصفاتنا سهلة التحضير ولذيذة ولا يستغرق تحضيرها وقتاً طويلاً. كتب هذه الوصفات زوجي (الذي أعتبره أفضل طبّاخ أعرفه والذي يؤكد على ضرورة أن تكون الوصفة سريعة التحضير). يستغرق تحضير معظم الوصفات أقل من نصف ساعة، ومن الممكن تحضير بعضها في أقل من خمس دقائق. بوسعكم بالطبع تناول الوجبات المخصصة للفطور أو الغداء أو العشاء في أوقات أخرى من النهار. لذلك، فإن أردتم تناول البيض في وجبة العشاء أو السلمون في وجبة الغداء، فبوسعكم القيام بذلك.

هناك بعض الإرشادات التي تساعدكم على جعل تناول الأطعمة الصحية جزءاً دائم الوجود في حياتكم. أؤكد لكم أنّكم سترغبون في الاستمرار باتباع النمط الصحي بعد أن يبدأ شعوركم بالحيوية والنشاط وبعد تحسّن مظهركم الخارجي. الاقتراحات التالية تمكّنكم من اتباع النظام الغذائي على المدى الطويل والحفاظ على السلامة الصحية والجمال الخارجي.

- احملوا معكم وجبات خفيفة إلى المكتب كالمكسرات والبزر ومصبّغات البروتين والفواكه المقطّعة والخضار والحساء سريع التحضير.
- دوّنوا لائحة بالأطعمة وبالأغراض التي تحتاجون إلى شرائها مرّة واحدة في الأسبوع. إنّ ذلك يضمن منزلاً مليئاً بالمأكولات الصحية والطازجة.

www.ibtesama.com Exclusive

- احتفظوا ببعض الأطعمة الحلوة للأوقات الطارئة مثل التوت المثلّج أو اللبن بطعم الفواكه أو الشاي العشبي. بوسعكم تناول هذه المأكولات عندما تشعرون برغبة ملّحة في تناول الحلويات.
- اشتروا الأطعمة المغذية مثل الجوز المقطّع واللوز (وهو لذيذ إن كان محمّصاً) وحبوب الصويا وبزر الصويا الذي يمكنكم رشّه على السلطات تباع هذه الأطعمة في المتاجر وكثيراً ما لا تكون معبّأة في صناديق أو أكياس. في القسم الخاص بها طحين الحبوب الكاملة أو معكرونة الحبوب الكاملة مثل الحنطة السوداء، ذلك بالإضافة إلى مسحوق الحساء العضوي.
- اقطعوا الخضار كالكرفس والبركولي والقرنبيط والجزر الصغير واحفظوها في البراد. تناولوا هذه الخضروات عند شعوركم بالرغبة في وجبة خفيفة.
- لا تخافوا من استخدام البهارات. إنّها أفضل وسيلة لتحسين من طعم الوصفات.

*نرجو الالتفات إلى التالي:*

- الوصفات هي لشخصين. عليكم تغيير كمية المحتويات وفقاً للعدد الذي تحضرون الطعام له.
- المعلومات الغذائية لكل وصفة هي لحصة الفرد الواحد (أي السعرات الحرارية ونسبة الدهون والنشويات والبروتين لكلّ شخص).
- بعض الوصفات غير مناسبة لأيام التطهير الخمسة بسبب احتوائها على الحبوب أو مشتقات الحليب. الرجاء الرجوع إلى القسم الأخير من الفصل الثالث للاطلاع على بعض الوصفات التي بوسعكم تحضيرها أثناء عملية تطهير الجسم.
- (☺) = وصفة بوسعكم تحضيرها وتناولها أثناء عملية التطهير.



www.ibtesama.com Exclusive

## الفطور

**مخفوق التوت المشكّل (☺)**

**مدة التحضير:** 5 دقائق

**المحتويات:**

1/2 كوب من التوت المشكّل والمثلّج.
1/2 موزة صغيرة ومثلّجة.
1/4 كوب من حليب الصويا.
3/4 كوب من عصير البرتقال الطازج.
ملعقتان من مسحوق البروتين.
ملعقتان صغيرتان من زيت بزر الكتان.

## طريقة التحضير:

امزجوا المحتويات واخفقوها على سرعةٍ عالية لمدة 90 ثانية.

## المعلومات الغذائية لكل حصة:

مجموع السعرات الحرارية: 250.
البروتين: 20 غراماً
النشويات: 28 غراماً
الدهون: 6 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *توصل الباحثون في المنظمة الأميركية للتغذية إلى أنّ التوت العنبي أكثر المأكولات المضادة للأكسدة مقارنةً بأربعين نوعاً آخر من الفواكه والخضار الطازجة. تساعد المواد المضادة للأكسدة على الحدّ من التأثير السلبي للمواد المضرة بالخلايا والمؤدية إلى السرطان وأمراض الشيخوخة الأخرى.*



www.ibtesama.com Exclusive

## مخفوق القهوة والموز

**مدة التحضير:** أقل من 5 دقائق

**المحتويات:**

موزة مثلّجة

1/2 كوب من الحليب خالي الدسم أو حليب الصويا

120 غراماً من اللبن خالي الدسم (بطعم القهوة)

1/4 ملعقة صغيرة من القرفة

ملعقتان من مسحوق البروتين

ملعقتان صغيرتان من زيت بزر الكتان

**طريقة التحضير:**

امزجوا المحتويات واخفقوها على سرعة عالية لمدة 90 ثانية

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 285

البروتين: 25 غراماً

النشويات: 27 غراماً

الدهون: 6 غرامات

***معلومات مفيدة:** فكّوا آلة المزج واغسلوها بشكل كامل على الأقل مرةً في الأسبوع. يحول ذلك دون إمكانية تكوّن البكتيريا.*



www.ibtesama.com Exclusive

## مخفوق الفانيليا الغني بالبروتين

**مدة التحضير:** أقل من 5 دقائق

**المحتويات:**

كوب من حليب الصويا

120 غراماً من لبن الصويا

موزة صغيرة ومثلّجة

ملعقتان صغيرتان من خلاصة الفانيليا

ملعقتان من مسحوق البروتين بنكهة الفانيليا (المستخلص من مصل اللبن)

ملعقتان صغيرتان من زيت بزر الكتان

قرفة بحسب الرغبة

**طريقة التحضير:**

امزجوا المحتويات واخفقوها على سرعة عالية لمدة 90 ثانية

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 300

البروتين: 13 غراماً

النشويات: 27 غراماً

الدهون: 9 غرامات

***معلومات مفيدة:*** *مسحوق البروتين بطعم الفانيليا أو الشوكولا مناسب لمن يحبّون الحلويات وهو لا يرفع مستوى الأنسولين أو السكر في الدم. تذكروا أنّ الإفراز المفرط للأنسولين يزيد الدهون في الجسم ويؤدي إلى الإجهاد. بوسعكم الاطلاع على قسم المنتجات لمعرفة أنواع مسحوق البروتين التي ننصح بها.*



www.ibtesama.com Exclusive

## خبز الحبوب الكاملة مع السلمون المدخّن والجبنة القشدية

**مدة التحضير:** دقائق

**ملاحظة:** هذه الوصفة لشخص واحد

**المحتويات:**

شريحتان من خبز الحبوب الكاملة

ملعقتان صغيرتان من الجبنة القشدية قليلة الدسم

90 غراماً من السلمون المدخّن

قطع من الطماطم والخيار

ملعقة كبيرة من الكبر

**طريقة التحضير:**

مدّوا الجبنة على الخبز. أضيفوا السلمون والطماطم والخيار والكبر.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 262

البروتين: 24 غراماً

النشويات: 26 غراماً

الدهون: 6 غرامات

***معلومات مفيدة:*** *أظهرت الدراسات واسعة النطاق أنّ سلمون المزارع يحتوي على نسبة فائضة من المدنّسات العضوية. أنصح بتناول السلمون الوحشي إن كانت الغاية هي الاستفادة ممّا يحتوي عليه السلمون من دهون أوميغا - 3 وبروتين خالٍ من الدسم. يحتوي هذا السلمون على كمية أقل من المواد السامة ومذاقها أطيب.*



www.ibtesama.com Exclusive

## الشوفان مع الموز

**مدة التحضير:** 15 دقيقة

**المحتويات:**

**طريقة التحضير:**

ضعوا الماء في طنجرة واغلوها. أضيفوا الشوفان وحرّكوا المزيج اتركوه ليغلي مجدّداً ومن ثمّ على حرارة منخفضة لمدة 10-15 دقيقة. ارفعوا الطنجرة عن النار. قشروا الموزة وقطعوها إلى شرحات رقيقة. أضيفوها إلى مزيج الشوفان. أضيفوا مسحوق البروتين وامزجوا المحتويات. ضعوا المزيج في وعاءين. أضيفوا السكر الأسمر وبزر الكتان على كل منهما إضافةً إلى 1/2 كوب حليب الصويا. قدّموا الطبق.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 300

البروتين: 22 غراماً

النشويات: 2/3 40 غراماً

الدهون: 5 غرامات

> ***معلومات مفيدة:*** *الشوفان طعام مغذ للغاية ففيه نسبة عالية من الفيتامين ب والكالسيوم والبروتين والألياف ونسبة ضئيلة من الملح والدهون غير المشبعة. إنّ احتوائه على الألياف يجعل من مؤشر Glycemic Index منخفضاً مقارنة بمسحوق الشوفان الجاهز. إنّ تناول الشوفان مع مسحوق البروتين كل صباح يزيد من الحيوية ولا يتسبب بزيادة الوزن كما يفعل مسحوق الشوفان الجاهز.*



www.ibtesama.com Exclusive

## الشوفان مع التفاح والقرفة ومسحوق البروتين

**مدة التحضير:** 15 دقيقة

**المحتويات:**

2/3 كوب من الشوفان

1 1/2 كوب من الماء

40 غراماً من مسحوق البروتين الطبيعي والمستخلص من مصل اللبن

تفاحتان متوسطا الحجم، مقشرتان ومقطّعتان دون اللب

ملعقتان صغيرتان من مسحوق القرفة

ملعقة كبيرة من السكر الأسمر الطبيعي

كوب من حليب الصويا

ملعقتان صغيرتان من بزر الكتان المطحون

**طريقة التحضير:**

ضعوا الماء في طنجرة واغلوها. أضيفوا الشوفان وحرّكوا المزيج. اتركوه ليغلي مجدّداً ومن ثم على حرارة منخفضة لمدة 10-15 دقيقة. ارفعوا الطنجرة عن النار. قشّروا التفاح وأزيلوا اللب. قطّعوا التفاحتين إلى مكعّبات صغيرة وأضيفوها إلى الشوفان بعد خمس دقائق. أضيفوا مسحوق البروتين وامزجوا المحتويات كلّها. ضعوا المزيج في وعاءين ورشّوا السكر عليهما وأضيفوا 1/2 كوب من حليب الصويا إلى كلّ منهما. قدّموا الطبق.

**المعلومات الغذائية لكلّ حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 300

البروتين: 22 غراماً

النشويات: 40 غراماً

الدهون: 5 غرامات

***معلومات مفيدة:*** *هل أنتم على عجلة من أمركم وبشكل مستمر؟ بوسعكم تحضير وجبة الشوفان مسبقاً. احفظوها في وعاء محكم السدّ في البراد. بوسعكم استخدام المايكروايف لتسخين الشوفان ولا يستغرق ذلك أكثر من دقيقتين أوثلاث دقائق. تمتّعوا بالطعم اللذيذ!*



www.ibtesama.com Exclusive

## الفواكه مع جبنة الحلوم

**مدة التحضير:** 5 دقائق

**المحتويات:**

1/2 1 كوب من جبنة الحلوم قليلة الدسم

1/4 كوب من الفراولة الطازجة والمقطّعة

1/4 كوب من التوت العنبي الطازج

موزة متوسطة الحجم ومقطّعة

4 ملاعق صغيرة من براعم النخالة

4 ملاعق صغيرة من اللوز المقطّع

**طريقة التحضير:**

ضعوا الجبنة في وعاءين. اغسلوا الفراولة وأزيلوا العروق وقطّعوها إلى قطع رقيقة. أغلوا التوت وقطّعوا الموزة. قسّموا الفواكه على الوعاءين بالتساوي وامزجوها مع الجبنة. رشّوا براعم النخالة واللوز المقطّع، وقدّموا الطبق.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 250

البروتين: 23 غراماً

النشويات: 27 غراماً

الدهون: 5 غرامات

***معلومات مفيدة:*** *جبنة الحلوم قليلة الدسم هي مصدر ممتاز للبروتين وهي قليلة السعرات الحرارية وغنية بالكالسيوم الذي يقوّي العظام وينمّيها. يجب استخدام جبنة الحلوم على الفور وهي تبقى صالحة لمدة أسبوع واحد لا أكثر على أن يتم حفظها في الثلاّجة.*



www.ibtesama.com Exclusive

**البيض مع الجبن والبركولي (☺) لا تدخلوا الخبز وجبنة الصويا إلى الوصفة أثناء عملية تطهير الجسم)**

**مدة التحضير:** 15 دقيقة

**المحتويات:**

بيضة متوسطة الحجم

كوب من بياض البيض — 1/2 بصلة بيضاء

1/2 1 كوب من البركولي — ملعقة صغيرة من الزبدة

1/4 كوب من جبنة الصويا أو الموزاريللا المقطّعة وقليلة الدسم

شريحتان محمّصتان من خبز الحبوب الكاملة

1/4 ملعقة صغيرة من الملح — 1/4 ملعقة صغيرة من البهار الحلو

**طريقة التحضير:**

اكسروا البيضة في وعاء متوسط الحجم. أضيفوا بياض البيض واخفقوا المزيج. قشّروا البصلة وقطّعوها. أزيلوا عروق البركولي وقطّعوها إلى قطع صغيرة. أذيبوا الزبدة في مقلاة على نار متوسطة. أضيفوا البصل والبركولي. حرّكوها إلى أن يصبح البركولي طرياً ولكن هشّاً بعض الشيء. أضيفوا مزيج البيض على البصل والبركولي. حرّكوا المزيج باستمرار. عند وصول المزيج إلى منتصف نضوجه أضيفوا الملح والبهار والجبنة. ابقوا المقلاة وتمتعوا به مع شريحة من خبز الحبوب الكاملة المحمّص.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 230 — البروتين: 25 غراماً

النشويات: 18 غراماً — الدهون: 7.5 غرامات

***معلومات مفيدة:*** *للبصل وظائف شفائية ولطالما تم استخدامه لذلك الهدف في القرون الماضية. البصل مضاد للبكتيريا والمرهم المصنوع من البصل يحمي من التهاب الجروح والحروق. أضيفوا البصل والثوم إلى وصفاتكم حيث إنّها تحمل الكثير من الفوائد الصحية وتتمتع بطعم لذيذ.*



www.ibtesama.com Exclusive

## البيض على الطريقة المكسكية (☺) لا تدخلوا الخبز إلى الوصفة أثناء عملية تطهير الجسم)

**مدة التحضير:** 15 دقيقة

**المحتويات:**

3 بيضات مدعّمة بالأوميغا - 3

1/2 كوب من بياض البيض

1/2 كوب من البركولي المقطّع

بصلة متوسطة الحجم ومقطّعة

3 شرائح من السلامي النباتي المقطّع

بهارات مكسيكية

ملعقة صغيرة من الزبدة

شريحتان من خبز الحبوب الكاملة

**طريقة التحضير:**

ضعوا المقلاة على النار واطهوا البصل والبركولي والزبدة والسلامي حتى النضوج. امزجوا البيض وبياض البيض وأضيفوا المزيج إلى المقلاة. اتركوا المقلاة على نار متوسطة إلى عالية. حرّكوا المزيج باستمرار وقدّموا الطبق مع الخبز المحمّص (بوسعكم مدّ بعض الزبدة على الخبز إن رغبتم في ذلك).

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 300

البروتين: 31 غراماً

النشويات: 21 غراماً

الدهون: 9 غرامات

***معلومات مفيدة:*** *اللحوم النباتية باتت متوفرة على شكل همبرغر ونقانق وسلامي وسجق، إنها غنية بالبروتين وقليلة الدهون المشبّعة والسعرات الحرارية. لذلك، فإنّها لا تؤدي إلى انسداد الشرايين أو الالتهاب.*



www.ibtesama.com Exclusive

## خبز الحبوب الكاملة المقلي والغني بالأميغا-3

**مدة التحضير:** 5 دقائق

**المحتويات:**

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة

بيضتان مدعّمتان بالأوميغا - 3

1/2 كوب من بياض البيض

ملعقة صغيرة من الزبدة

ملعقة صغيرة من القرفة

6 ملاعق صغيرة من شراب القيقب

1/2 كوب من الفراولة المقطّعة

**طريقة التحضير:**

اكسروا البيض في وعاء وأضيفوا بياض البيض. اخفقوا المزيج وأضيفوا القرفة مع الاستمرار بالتحريك. ضعوا بعض الزبدة في مقلاة وأذيبوها. غمّسوا جانبي كلّ شريحة من الخبز على حدة في البيض لمدة 20 إلى 30 ثانية. بعد ذلك، أخرجوها من الوعاء وضعوها في المقلاة على نار متوسطة إلى مرتفعة. اتركوا كلّ جانب على النار لمدة دقيقتين. قدّموا الخبز مع إضافة الفراولة وشراب القيقب.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 270

البروتين: 17 غراماً

النشويات: 38 غراماً

الدهون: 7 غرامات

***معلومات مفيدة:*** *هذه الوصفة مغذية للغاية لاحتوائها على الحبوب الكاملة والأوميغا- 3. إلاّ أنّها تحتوي على نسبة من النشويات تفوق تلك التي تحتوي عليها الوصفات الأخرى. لذلك، ننصح بتناولها في نهاية الأسبوع فقط لا بشكل يومي.*



www.ibtesama.com Exclusive

## الغداء

**شطيرة خبز الحبوب الكاملة مع الحبش والأفوكادو**

**ملاحظة:** هذه الوصفة لشخص واحد

**مدة التحضير:** 5 دقائق

**المحتويات:**

شريحتان من خبز الحبوب الكاملة

1/4 حبة من الأفوكادو المقطع

4 شرائح من الحبش الطازج والمشوي

4 شرائح من الطماطم

4 شرائح من الخيار

ملعقة صغيرة من الخردل

ملح وبهار بحسب الرغبة

120 غراماً من اللبن قليل الدسم

**طريقة التحضير:**

حمّصوا الخبز ومدّوا الخردل عليه. قدّموا الشطيرة مفتوحة مع وضع الحبش والأفوكادو والطماطم والخيار على الخبز. أضيفوا الملح والبهار بحسب الرغبة. تمتعوا بالطبق واتبعوه باللبن للتحلية!

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 400

البروتين: 33 غراماً

النشويات: 42 غراماً

الدهون: 11 غراماً



www.ibtesama.com Exclusive

**معلومات مفيدة:** الأفوكادو غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة وهي دهون مفيدة تقلّص من نسبة الكولسترول السيّئ (LDL) وترفع من نسبة الكولسترول. إنّها بديل رائع يمكن مدّه على شريحة من الخبز كامل الحبوب أو تناوله مع السلطات والشطائر. بوسعكم استخدام الأفوكادو لصنع الصلصات وخصوصاً صلصة guacamole اللذيذة مع الخضار أو الخبز المكسيكي. بوسع الأفوكادو أن تنضج إن تمّ وضعها في كيس ورق مع موزة أو تفاحة إلى أن يصبح تناولها ممكناً بعد يومين إلى خمسة أيام.

مجلة الابتسامة



www.ibtesama.com Exclusive

## شطيرة التن

**مدة التحضير:** 5 دقائق

**المحتويات:**

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة

علبة من التن الخفيف

1/2 كوب من الخس المقطّع

1/4 بصلة بيضاء ومقطّعة

1/2 حبة من الطماطم الناضج

ملعقة كبيرة من المايونيز خفيف الدسم. ملح وبهار بحسب الرغبة. 1/2 ملعقة صغيرة من الكمّون

علبة صغيرة من اللبن

**طريقة التحضير:**

اخلطوا التن والملح والبهار والكمون والمايونيز في وعاء عميق واخفقوا المزيج بواسطة الآلة اليدوية. وزّعوا المزيج على الخبز بالتساوي. أضيفوا إلى كل شريحة البصل والطماطم والخس. لفوا الخبز وقدموا الشطيرة. تمتعوا به مع بعض اللبن.

**المعلومات الغذائية لكل حصة (شطيرتان):**

مجموع السعرات الحرارية: 373

البروتين: 27 غراماً

النشويات: 43 غراماً

الدهون: 10 غرامات

***معلومات مفيدة:*** *عند شراء التن، اختاروا تن البكورة عوضاً عن التن الأبيض الذي تبين احتواؤه على كثير من الزئبق. إنّ النسبة الفائضة من الزئبق تؤدي إلى اضطرابات عصبية وإلى التوحد وتأخرّ القدرة التعلّمية عند الأطفال. وفقاً لجمعية الغذاء والدواء، على الحوامل والمرضعات والأطفال الصغار عدم تناول أكثر من 360 غراماً من السمك في الأسبوع (حصتان) على أن يحتوي السمك نسبة أقل من الزئبق. بعض هذه الأسماك هي القريدس والتن المعلّب والسلمون والصلّور.*



www.ibtesama.com Exclusive

## سلطة القيصر مع السلمون

**مدة التحضير:** 20 دقيقة

**المحتويات:**

شريحتان من سمك السلمون (وزن كل منها 120 غراماً)

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة

خس

3 ملاعق كبيرة من صلصة القيصر قليلة الدسم

مسحوق الثوم

ملعقتان صغيرتان من جبنة البارما

1/2 ملعقة صغيرة من الزبدة

**طريقة التحضير:**

قطّعوا الخس إلى قطع كبيرة. مدّوا الزبدة على الخبز ورشّوا مسحوق الثوم عليها. ضعوها في الفرن إلى أن يصبح لونها ذهبياً. دعو الخبز يبرد ومن ثم قطّعوه إلى قطع صغيرة.

ضعوا الزبدة على لوح الشوي ومن ثم السلمون. رشّوا الملح والبهار على السلمون مع عصر 1/2 حامضة على الشريحتين. رشّوا بزر الشبت على السلمون مع 1/4 ملعقة من الزبدة على كل شريحة. غطّوا السلمون بشريحتين رقيقتين من الحامض. ضعوا اللوح في الفرن لمدة 20 دقيقة.

قطّعوا السلمون وامزجوه مع الخس والخبز والبارما. قدّموا الطبق.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرارات الحرارية: 310 البروتين: 30 غراماً

النشويات: 28 غراماً الدهون: 10 غرامات

***معلومات مفيدة:*** *لا أحد يحبّ أن يكون طعم السلمون بغيضاً. للتأكد من الحصول على الطعم الأفضل، أزيلوا الجلد قبل شوي السلمون.*



www.ibtesama.com Exclusive

## سلطة الدجاج (☺)

**مدة التحضير:** 40 دقيقة

**المحتويات:**

صدران من الدجاج المسحّب

كوب من الكرفس المقطّع

كوب من التفاح المقطّع

1/4 كوب من الكشمش

1/4 بصلة حمراء مقطعة

1/4 كوب من الجوز المقطّع

ملعقتان كبيرتان من المايونيز قليل الدسم

1/4 ملعقة صغيرة من الملح

1/4 ملعقة صغيرة من البهار

1/2 ملعقة صغيرة من القصعين

**طريقة التحضير:**

رشّوا الملح والبهار والقصعين على الدجاج. قوموا بشويه إلى أن ينضج. اتركوه إلى أن يبرد ومن ثم قطّعوه إلى مكعبات. قشّروا التفاح وقطّعوه ومن ثم قطّعوا الكرفس والبصل والجوز. امزجوا المحتويات بما في ذلك الكشمش والمايونيز والصلصة. حرّكوا المزيج واتركوه في البراد لبعض الوقت قبل تقديمه.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع الوحدات الحرارية: 400

البروتين: 27 غراماً

النشويات: 32 غراماً

الدهون: 14 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *تحتوي الدهون على ضعفي الوحدات الحرارية مقارنةً بالنشويات والبروتين (9 وحدات للدهون و4 وحدات للبروتين والنشويات). إلاّ أنّ بعض الدهون كالأوميغا - 3 مفيدة للصحة. في الواقع، يؤمن ربع كوب من الجوز 8.90 في المئة من الأوميغا - 3 الذي يحتاج إليه الجسم يومياً. يحتوي الجوز أيضاً على مادة مضادة للأكسدة وهي حامض الإيلاجيك. يعزز هذا الحامض جهاز المناعة ويساعد على مقاومة السرطان.*



www.ibtesama.com Exclusive

## شطائر السلمون والمانجا

**مدة التحضير:** 15 دقيقة

**المحتويات:**

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة

علبة من السلمون

1/2 كوب من الخس المقطّع

1/4 بصلة بيضاء ومقطّعة

حبة مانجا مقشّرة ومقطّعة

1/2 حبة من الفلفل الأحمر المقطّع

1/2 حبة من الطماطم الناضج

ملعقة صغيرة من صلصة المانجا

ملح وبهار بحسب الرغبة

**طريقة التحضير:**

اقطعوا السلمون إلى قطع صغيرة بواسطة الشوكة مع إزالة الحسك (إن كنتم لا ترغبون في أكل الحسك، فهو مصدر مهم للكالسيوم). أضيفوا قطع المانجا وصلصة المانجا وامزجوا المحتويات. وزّعوا هذا المزيج على الخبز بالتساوي. أضيفوا الخس والبصل والطماطم والفلفل الأحمر المقطّع. رشّوا الملح والبهار بحسب الرغبة. لفّوا الخبز وقدّموا الشطيرة.

**المعلومات الغذائية لكل حصة (شطيرتان):**

مجموع السعرات الحرارية: 420

البروتين: 27 غراماً

النشويات: 48 غراماً

الدهون: 12 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *تحتوي الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة على مغذيات تعزّز وظائف جهاز المناعة وتزيد من الحيوية كالفيتامين ب وهـ والحديد والمغنيسيوم. إضافةً إلى ذلك، تبين أنّ هذه الأطعمة تساعد على التقليص من نسبة الكولسترول في الدم وعلى تخفيف الوزن. للتأكد من أنّ المأكولات مصنوعة من الحبوب الكاملة، تحققوا من المحتويات ومن الكلمات التالية: «كامل» أو «حبوب كاملة» مثل «قمح كامل» أو «شوفان كامل».*



www.ibtesama.com Exclusive

## شطيرة دجاج القيصر

**مدة التحضير:** 10 دقائق

**المحتويات:**

4 شرائح من خبز الحبوب المشكّلة

1/2 حبة من الأفوكادو

180 غراماً من صدور الدجاج المقطّعة والمشوية

1/2 كوب من الخس المقطع

شريحتان من الجبنة قليلة الدسم أو النباتية

ملعقتان من صلصة القيصر قليلة الدسم

4 شرائح من الطماطم

ملح وبهار

**طريقة التحضير:**

حمّصوا الخبز. سخّنوا الدجاج في مقلاة أو في المايكرويف.

اهرسوا الأفوكادو ومدوها بالتساوي على كل شطيرة. أضيفوا صلصة القيصر والطماطم والخس والملح والبهار. وزّعوا الدجاج على الخبز. قدموا الشطائر مع شرائح الخبز.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 370

البروتين: 28 غراماً

النشويات: 31 غراماً

الدهون: 14 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *اللايكوبين مادة يعود إليها اللون الغني في الطماطم. تعمل هذه المادة على خفض إمكانية الإصابة بسرطان البروستات والمعي المستقيم والقولون. امتصاص هذه المادة المقاومة للأمراض يتمّ عند تواجد الدهون. لذلك، فإنّ إضافة بعضٍ من زيت الزيتون على الطماطم أو المنتجات المصنوعة من الطماطم يعزّز من تأثير اللايكوبين.*



www.ibtesama.com Exclusive

## شطيرة البيض على الطريقة المكسيكية

**مدة التحضير:** 15 دقيقة

**المحتويات:**

بيضتان كاملتان

بياض 6 بيضات

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة أو من الخبز الغني بالبروتين

1/4 حبة خس

حبة طماطم ناضجة

ملعقة كبيرة من الصلصة المكسيكية

4 ملاعق كبيرة من الصلصة الحارة

ملعقة صغيرة من الزبدة

**طريقة التحضير:**

اكسروا البيض في وعاء وأضيفوا البياض والصلصة المكسيكية واخفقوا المحتويات، أذيبوا الزبدة في مقلاة وأضيفوا مزيج البيض. اطهوه على نار متوسطة إلى عالية. استمروا بتحريك البيض إلى أن ينضج. حمّصوا الخبز على الجهتين في مقلاة على نار متوسطة إلى عالية. وزّعوا البيض على الخبز بالتساوي. أضيفوا الصلصة الحارة على البيض ومن ثم الخس والطماطم.

لفّوا الخبز وقدّموا الطبق.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 360

البروتين: 25 غراماً

النشويات: 36 غراماً

الدهون: 12 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *الصلصة الحارة تابل مؤشره* Glycemic Index *منخفض وبوسعكم استخدامه مع اللحوم والخضار والبيض. هذه الصلصة قليلة السعرات الحرارية ففي كل ملعقة صغيرة وحدتان حراريتان لا غير.*



www.ibtesama.com Exclusive

## سلطة التُنّ والمعكرونة

**مدة التحضير:** 15 دقيقة

**المحتويات:**

علبة تن (120 غراماً)

1/2 كوب من البصل الأبيض المقطّع

240 غراماً من المعكرونة صغيرة الحجم

ملعقتان كبيرتان من المايونيز قليل الدسم

1/2 كوب من الكرفس المقطّع

1/2 حبة فلفل أحمر مقطّع

حبة أفوكادو

1/4 ملعقة صغيرة من الثوم، ملح وبهار بحسب الرغبة

**طريقة التحضير:**

اسلقوا المعكرونة في مياه مغلية لحوالى 9 إلى 12 دقيقة أو وفقاً للتعليمات المدّونة على علبة المعكرونة. ارفعوها عن النار وضعوا الطنجرة تحت الماء البارد لتبرد المعكرونة. امزجوا التن والبصل والمايونيز والكرفس والفلفل الأحمر والثوم والملح والبهار في وعاء. امزجوا المحتويات وضعوا الوعاء في البراد لبعض الوقت. قطّعوا الأفوكادو إلى نصفين وأزيلوا البزرة وقشّروهما ومن ثم اقطعوهما إلى شرائح عرضها أنش واحد. ضعوا مزيج التن في صحن مع إضافة الأفوكادو عليه. قدّموا الطبق.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 460

البروتين: 33 غراماً

النشويات: 55 غراماً

الدهون: 13 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *المايونيز فرنسي الأصل وهو مصنوع من الزيت وصفار البيض والخل والتوابل. لا يحتوي المايونيز على أيّ غرام من الدهون المهدرجة وهو مصدر ممتاز للأوميغا - 3 والفيتامين هـ.*



www.ibtesama.com Exclusive

## البيتزا الصحية

**مدة التحضير:** 10 دقائق

**المحتويات:**

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة

4 شرائح من جبنة الصويا أو الجبنة قليلة الدسم

1/2 كوب من الفطر الأبيض المقطّع

1/2 بصلة بيضاء مقطّعة

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

ملعقة صغيرة من الثوم المقطّع

4 ملاعق كبيرة من صلصة السباغيتي أو من صلصة البيتزا

ملح وبهار بحسب الرغبة أوريغانو

**طريقة التحضير:**

حمّصوا الخبز. اقلوا البصل والفطر في زيت الزيتون والثوم إلى أن يصبح لونهما ذهبياً. مدّوا صلصة البيتزا أو السباغيتي على كل قطعة من الخبز. وزّعوا مزيج البصل والفطر على الخبز. رشوا الأوريغانو والملح والبهار. ضعوا شريحة من الجبنة على المحتويات ثم ادخلوا الخبز إلى الفرن إلى أن تذوب الجبنة. تناولوا اللبن بطعم الفاكهة كطبق للتحلية.

**المعلومات الغذائية لكل حصة (شريحتان من خبز الحبوب الكاملة):**

مجموع السعرات الحرارية: 300

البروتين: 25

النشويات: 40 غراماً

الدهون: 7 غرامات

***معلومات غذائية:*** *استخدموا الثوم في وصفاتكم. لطالما عُرف الثوم بوظائفه المضادة للالتهاب والمفيدة للقلب والشرايين. إنّ التأثيرات الشفائية للثوم تكون أقوى عند تناوله نيئاً (مطحوناً أو مقطّعاً). إلاّ أنّ الإفراط في تناوله مضر بالجهاز الهضمي، فلا تتناولوا الفائض منه.*



www.ibtesama.com Exclusive

## العشاء

### معجنات السلمون والبطاطا الحلوة

**مدة التحضير:** 35 دقيقة

**المحتويات:**

240 غراماً من السلمون الأحمر

(من المفضل أن يكون أطلسياً ووحشياً)

حبتان متوسطا الحجم من البطاطا الحلوة المقشرة والمسلوقة على البخار

حبة متوسطة الحجم من البصل المقطّع والمقشر

1/2 ملعقة من بزر الشبت

ملعقة كبيرة من الزبدة

بيضة

1/4 كوب من كسرات الخبز

ملح وبهار بحسب الرغبة

**طريقة التحضير:**

قشّروا البطاطا وقطّعوها إلى مكعبات. اطهوها على البخار ومن ثم اتركوها لتبرد. ريثما يتم ذلك، قشروا البصلة وقطّعوها ومن ثم اقلوها مع ملعقة صغيرة من الزبدة. امزجوا السلمون والبطاطا الحلوة والبيض والملح والبهار والشبت والبصل في وعاء ومن ثم اهرسوا هذه المحتويات.

أذيبوا ما تبقى من الزبدة في مقلاة. شكّلوا دائرات من السلمون قطرها حوالى 3 إنشات وغطّوها بالخبز واطهوها في مقلاة إلى أن تصبح ذهبية اللون. قدّموها على الفور.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 420

البروتين: 30 غراماً

النشويات: 45 غراماً

الدهون: 12 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *القاعدة هي أنّ ازدياد لون الخضار أو الفاكهة يشير إلى أنّها صحية بشكل أكبر. هناك مواد كيميائية تمنح الفواكه والخضروات ألوانها البرّاقة كالأخضر والبرتقالي والأحمر والبنفسجي وهي مواد تكافح الأمراض. البطاطا الحلوة غنية بالبيتاكاروتين والفيتامين هـ وب6 والبوتاسيوم والحديد.*



www.ibtesama.com Exclusive

## الدجاج بصلصة المانجا

**مدة التحضير:** 25 دقيقة

**المحتويات:**

صدران من الدجاج المسحب وعديم الجلد حبة مانجا كبيرة وناضجة

حبة كبيرة من الطماطم الناضج 1/4 بصلة حمراء

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ملعقة كبيرة من سكر القصب

4 ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء ملعقة صغيرة من الزبدة

1/2 ملعقة صغيرة من توابل الدجاج

ملعقة صغيرة من فلفل الجلبة المكسيكي (لمن يحب الطعام الحار)

ملح وبهار بحسب الرغبة

**طريقة التحضير:**

**صلصة المانجا:** قشروا المانجا وقطّعوها إلى مكعبات حجمها حوالى نصف إنش. قطعوا الطماطم إلى قطع بالحجم نفسه وامزجوا البصل الأحمر والكزبرة. أضيفوا زيت الزيتون والجلبة والملح والبهار وامزجوا المحتويات. بعد ذلك، اهرسو ربع المزيج وضعوه جانباً.

**الدجاج:** أذيبوا الزبدة ومدّوها على الدجاج. رشوا توابل الدجاج والملح والبهار على الصدرين. بعد ذلك، لفّوا الدجاج بالألمنيوم وضعوه في الفرن على حرارة عالية لمدة 8 دقائق. سينضج الدجاج بشكل كامل مع الحفاظ على العصائر في ورق الألمنيوم. افتحوا الورقة وضعوا المانجا المهروسة عليها. ابقوا الدجاج في الفرن على حرارة متوسطة إلى عالية لمدة 8 دقائق إضافية. عندما ينضج، ضعوه في صحن واسكبوا ما تبقى من صلصة المانجا عليه. قدموا الطبق مع السلطة.

***معلومات مفيدة:*** *المطبخ الشرق أوسطي هو من أكثر الأنظمة الغذائية الصحية في العالم. يحتوي على كثير من الفواكه والخضار والحبوب الكاملة وعلى كمية معتدلة من الدجاج والسمك ومشتقات الحليب. إضافة إلى ذلك، يعتمد هذا المطبخ على زيت الزيتون وهو من الدهون الأحادية وغير المشبعة. يعمل هذا الزيت على تقليص نسبة الكولسترول في الدم وهو مفيد للقلب والشرايين.*



www.ibtesama.com Exclusive

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 355

البروتين: 26 غراماً

النشويات: 39 غراماً

الدهون: 11 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *عند اختيار زيت الزيتون، تأكدوا من أنّه غير مكرّر أيّ أنّ عملية الضغط الأولى هي التي أنتجته. بشكلٍ عام، كلّما كان الزيت أغمق كلّما كان طعمه أقوى. أفضل استعمال لزيت الزيتون الخفيف هو للقلي على حرارة مرتفعة. أمّا زيت الزيتون العادي، فهو مناسب للطبخ على حرارة منخفضة إلى متوسطة، بالإضافة إلى الكثير من الأطعمة النيئة كالصلصات الخاصة بالسلطات وباللحوم.*



www.ibtesama.com Exclusive

## التُنّ بالفطر

**مدة التحضير:** 30 دقيقة

**المحتويات:**

علبتان من التن (مع الحفاظ على مائه على جانباً)

4 حبات من الفطر الغامق الطازج (مع إزالة العرق النصفي)

حبة متوسطة من البصل

1/2 كوب من الفطر الأبيض والمقطّع

ملعقة صغيرة من الثوم المفروم

ملعقة صغيرة من الزبدة

4 شرائح من جبنة الصويا أو الجبنة قليلة الدسم

ملح وبهار بحسب الرغبة

4 شرائح من خبز الحبوب الكاملة

**ملاحظة:** إن كنتم تودّون وصفتكم حرّيفة، بوسعكم إضافة 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحرّيف الأحمر.

**طريقة التحضير:**

قطّعوا البصل والفطر واقلوهما في الزبدة مع الثوم. اخلطوا المزيج مع التن وأضيفوا الملح والبهار بحسب الرغبة (بوسعكم إضافة الفلفل الحرّيف إن رغبتم في ذلك). ضعوا كمية متساوية من مزيج التن على كل حبة من الفطر. ادخلوها إلى الفرن لمدة 20 دقيقة على حرارة مرتفعة. ضعوا شريحة من الجبن على كل حبة فطر. اتركوها في الفرن لثلاث أو أربع دقائق إضافية وقدّموها مع الخبز كامل الحبوب.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 470

البروتين: 53 غراماً

النشويات: 36 غراماً

الدهون: 14 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *الفطر الغامق كبير الحجم هو بديل رائع عن الخبز. إنّ طعمه مشابه لطعم اللحوم، ممّا يعزّز الشعور بالشبع بعد تناوله. إضافةً إلى ذلك، إنّه مصدر مهم للبروتين والفيتامين ب 3. من المهم استخدام هذا الفطر على الفور أو حفظه في كيس بني اللون في البراد. يبقى الفطر عندها صالحاً للأكل لمدة 7 إلى 10 أيام.*



www.ibtesama.com Exclusive

## حساء البيض

**مدة التحضير:** 20 دقيقة

**المحتويات:**

ليتر من مرق الدجاج العضوي

كوبان من الماء

حبة بصل متوسطة ومقطّعة

كوب من الفطر المقطّع

حبة بركوكي متوسطة الحجم (الزهيرات فقط)

4 حبات من الجزر المقطّع

رزمتان من الكرفس المقطّع

3 بيضات مدعّمة بالأوميغا - 3

كوب من الصويا الجامد وقليل الدسم

ملعقة كبيرة من الزبدة

ملح وبهار بحسب الرغبة

**طريقة التحضير:**

قطّعوا الخضروات ومن ثمّ الصويا إلى مكعبات صغيرة. اخلطوا الماء مع مرق الدجاج. امزجوا جميع المحتويات باستثناء البيض. ضعوا الطنجرة على النار إلى أن يبدأ المرق بالغليان. خففوا النار بعد ذلك لمدة 8 إلى 10 دقائق، حتى تصبح الخضار طرية. اكسروا البيض، الواحدة تلو الأخرى، في مزيج الحساء. حاولوا التأكد من عدم انحلال الصفار قبل إسقاط البيض في الحساء. حركوا الحساء بحذر للتأكد من توزيع البيض بالتساوي ولضمان نضوجه. أضيفوا الملح والبهار.

ملاحظة: إنّ إضافة المياه إلى المرق تجعل من الملح الإضافي مسألة ضرورية للتوصل إلى المذاق المرجو.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 423



www.ibtesama.com Exclusive

البروتين: 34 غراماً

النشويات: 38 غراماً

الدهون: 10 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *عندما ترغبون في شراء البيض، تأكدوا من أنّها مدعّمة بالأوميغا – 3، فهذا النوع من البيض يؤمن 300 إلى 400 ملغرام من الدهون الضرورية والمفيدة (الأوميغا – 3). هذه الدهون ضرورية للبشرة النقية والشعر الناعم، وهي مفيدة لمن يعاني من الحساسية واضطرابات الانتباه والاكتئاب والوزن الزائد وأمراض القلب. كما أنّها تعزّز وظائف جهاز المناعة.*



www.ibtesama.com Exclusive

## السلمون مع الشبت وقشدة القرنبيط

**مدة التحضير:** 40 دقيقة

**المحتويات:**

السلمون

60 إلى 120 غراماً من شرائح السلمون المسحبة وعديمة الجلد

رزمتان من غصين الشبت

قشدة القرنبيط

1/2 رأس قرنبيط

1/2 كوب من الحليب خالي الدسم

ملعقة كبيرة من الزبدة

1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق البصل

كوب من الجبنة المبروشة (جبنة الصويا أو جبنة قليلة الدسم)

1/2 حامضة طازجة

ملح وبهار

بصلة كاملة ومقطّعة

كوب من الفطر الطازج المقطّع

ملعقة صغيرة من الثوم المفروم

3 ملاعق كبيرة من طحين القمح الكامل

**طريقة التحضير:**

**السلمون:** ادهنوا لوح الشوي بالزيدة. اعصروا نصف حامضة على شرائح السلمون. رشوا الملح والبهار. ضعوا الشبت على السلمون إضافةً إلى شريحتين من الحامض. اتركوا السلمون في المشواة لربع إلى ثلث ساعة. ضعوا السلمون في طبق وزينوه بالخس والطماطم إن رغبتم في ذلك.

**قشدة القرنبيط:** اقطعوا القرنبيط إلى زهيرات واطهوها على البخار لمدة نصف ساعة. في طنجرة جانبية، امزجوا الحليب والزيدة ومسحوق البصل والجبنة



www.ibtesama.com Exclusive

وضعوها على نار متوسطة إلى عالية. حركوا الصلصة باستمرار لتفادي احتراقها. اغلوها واستمروا بالتحريك إلى أن تذوب الجبنة في كوب جانبي، امزجوا الطحين مع 6 أونسات من المياه. حركوا المزيج إلى أن يذوب الطحين. ابدأوا بصب الطحين على مزيج الجبنة المغلي إلى أن تصلوا إلى السماكة المرجوة.

اقلوا الفطر والبصل مع ملعقة صغيرة من الزبدة وأضيفوا الثوم والملح والبهار. اقطعوا القرنبيط المسلوق على البخار إلى قطع كبيرة. ضعوا البصل والفطر على القرنبيط وغطوا هذه المحتويات بصلصة الجبنة. قدموا الطبق مع شريحة من خبز الحبوب الكاملة.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 355

البروتين: 26 غراماً

النشويات: 49 غراماً

الدهون: 11 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *عوضاً عن تناول البطاطا البيضاء كطبق جانبي، بوسعكم الاعتماد على القرنبيط المطبوخ على البخار أو المخفوق. البطاطا تعزز زيادة الوزن وتقلّب الحيوية والنشاط، وهي تتمتع بمؤشر (Glycemic Index) مرتفع. أمّا القرنبيط، فمؤشره منخفض ولا يعزّز تخزين الدهون كالأرز الأبيض والبطاطا.*



www.ibtesama.com Exclusive

## الصويا بالكاري

**مدة التحضير:** 20 دقيقة

**المحتويات:**

كوب من الصويا الجامد وقليل الدسم

كوب من الحليب الخالي من الدسم

بصلة كبيرة الحجم

ملعقة صغيرة من الثوم المفروم

ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم

ملعقة كبيرة من سكر القصب

ملعقة كبيرة من دقيق القمح الكامل

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكاري

ملعقة صغيرة من الزبدة

كوب من الأرز الأسمر

**طريقة التحضير:**

قشروا البصلة وقطعوها ومن ثم اقلوها في الزبدة في مقلاة إلى أن تصبح طرية. أضيفوا الحليب والثوم والزنجبيل وسكر القصب والكاري. اتركوا المزيج إلى أن يغلي مع التحريك المستمر. اخلطوا الدقيق في ماء باردة إلى أن يذوب كلياً. أضيفوا مزيج الطحين إلى مزيج الكاري ببطء إلى أن تصبح سماكته معتدلة. أضيفوا مكعبات الصويا واتركوا المزيج على النار لمدة 10 دقائق. قدموا الطبق مع الأرز الأسمر.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 333

البروتين: 23 غراماً

النشويات: 38 غراماً

الدهون: 11 غراماً



www.ibtesama.com Exclusive

**معلومات مفيدة:** *مؤشر Glycemic Index الخاص بالأرز الأبيض هو 69 وهو أعلى من مؤشر الأرز الأسمر (58) والأرز البسمتي (50). الأرز الأسمر غني بالألياف وفيتامين ب. في الواقع، إن عملية تصنيع الأرز الأسمر التي تحوله إلى أرز أبيض تزيل 67 في المئة من الفيتامين ب3، و80 في المئة من الفيتامين ب1، و90 في المئة من الفيتامين ب6، ونصف المنغنيز، ونصف الفوسفور، و60 في المئة من الحديد وكلّ نسبة الألياف والحوامض الدهنية الضرورية والمفيدة.*



www.ibtesama.com Exclusive

## شطائر الدجاج والفاصوليا السوداء

**مدة التحضير:** 20 دقيقة

**المحتويات:**

صدران من الدجاج المسحّب المقطّع (وزن كلّ منهما 240 غرام)

رغيفان من خبز الحبوب الكاملة

1/2 علبة من الفاصوليا السوداء المعلبة (مع إزالة الماء وغسلها)

1/4 بصلة بيضاء

1/2 حبة طماطم

ملعقة كبيرة من الزبدة

1/2 كوب من الخس المقطّع

4 ملاعق كبيرة من صلصة الشوي ملح وبهار بحسب الرغبة

**طريقة التحضير:**

ذوّبوا الزبدة في مقلاة وأضيفوا قطع الدجاج واتركوها على نار متوسطة إلى عالية لمدة 10 دقائق. أضيفوا الفاصوليا السوداء والبصل والملح والبهار. عندما يصبح المزيج بني اللون أضيفوا صلصة الشوي واتركوه إلى أن تبدأ الصلصة بالغليان. أزيلوا المقلاة عن النار. ضعوا المزيج في منتصف الرغيفين. أضيفوا الطماطم والخس لفّوا الرغيفين وقدموا الشطيرتين.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

| | |
|---|---|
| مجموع السعرات الحرارية: 476 | البروتين: 40 غراماً |
| النشويات: 27 غراماً | الدهون: 11 غراماً |

***معلومات مفيدة:*** *الفاصوليا السوداء من أفضل مصادر الألياف التي تقلّص نسبة الكولسترول في الدم. الفاصوليا السوداء غنية بالحديد والمغنيسيوم مؤشر Glycemic Index الخاص بها منخفض. بوسعكم إضافة هذه الفاصوليا إلى السلطات واليخنات. إن أصبتم بالنفخة بعد تناول الفاصوليا ننصحكم بالاعتماد على نقعها لليلة واحدة قبل تحضيرها.*



www.ibtesama.com Exclusive

## فطائر البيض

**مدة التحضير:** 30 دقيقة (أزيلوا الخبز من الوصفة أثناء فترة التطهير)

**المحتويات:**

3 بيضات
بياض 8 بيضات
1/2 بصلة بيضاء كبيرة الحجم
كوب من الفطر المقطّع
ملعقة صغيرة من الزبدة
ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
ملعقة كبيرة من التوابل المكسيكية
ملعقة صغيرة من الملح
/2 ملعقة من البهار

**طريقة التحضير:**

اخفقوا البيض والبياض والتوابل المكسيكية. ضعوا المزيج جانباً في وعاء. أذيبوا ملعقة صغيرة من الزبدة في مقلاة. قطّعوا البصل والفطر. أضيفوا المزيج إلى المقلاة مع الثوم والملح والبهار. عندما يصبح لون الفطر والبصل بنياً، أزيلوا المقلاة عن النار.

استخدموا صفيحة فطائر واحدة كبيرة الحجم ومؤلفة من ستة أقسام وزّعوا مزيج الأقسام الستة. اخبزوا الفطائر لمدة 25 دقيقة على حرارة متوسطة. أخرجوا الصفيحة من الفرن وقدموا الفطائر مع شريحة من خبز الحبوب الكاملة.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 271
البروتين: 27 غراماً
النشويات: 18 غراماً
الدهون: 9 غراماً

**ملاحظة:** بوسعكم تغيير هذه الوصفة من خلال تبديل المحتويات المضافة إلى مزيج البيض.

***معلومات مفيدة:** بوسعكم تغليف الفطائر بالنايلون ووضعها في الثلاجة. تستطيعون تسخينها في المايكرويف لمدة دقيقتين والتمتع بهذه الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين.*



www.ibtesama.com Exclusive

## فطائر البيض على الطريقة اليونانية

**المحتويات:**

1/2 بصلة

1/2 كوب من الزيتون الأسود المقطّع

1/2 كوب من جبنة الفيتا

**طريقة التحضير:**

اقلوا البصل والزيتون في مقلاة. ضعوا المزيج في أسفل صفيحة الفطائر. أضيفوا مزيج البيض ورشوا جبنة الفيتا عليها. اخبزوها لمدة 45 دقيقة على حرارة متوسطة. اخرجوها من الفرن وقدموها.

◎ **فطائر البيض على الطريقة الغربية** (☺) استخدموا اللحم أو الجبن النباتي أثناء فترة التطهير)

**المحتويات:**

1/2 بصلة

6 شرائح من السلامي النباتي أو جبنة الشيدار قليلة الدسم والمبشروشة

**طريقة التحضير:**

اقلوا البصل والسلامي في مقلاة. ضعوا المزيج في أسفل صفيحة الفطائر. أضيفوا الجبن إلى مزيج البيض ووزّعوها بالتساوي في الصفيحة. اخبزوها لمدة 25 دقيقة على حرارة متوسطة. اخرجوها من الفرن وقدموها.

◎ **فطائر البيض بالفلفل** (☺)

**المحتويات:**

1/2 بصلة

1/2 حبة من الفلفل الأحمر المقطّع

1/2 حبة من الفلفل الأخضر المقطّع

حبة صغيرة من الجلبة المقطّعة (إنه فلفل حار عليكم استخدامه بحسب الرغبة)

1/2 كوب من الكزبرة الخضراء والمفرومة



www.ibtesama.com Exclusive

**طريقة التحضير:**

اقلوا البصل والفلفل الأحمر والأخضر والجلبة في مقلاة. أضيفوا الكزبرة إلى مزيج البيض واخلطوا المحتويات ووزّعوها بالتساوي في صفيحة الفطائر. اخبزوها وقدموها مع الصلصة المكسيكية. اخبزوها لمدة 25 دقيقة على حرارة متوسطة. قدموا الطبق.

◎ **فطيرة البطاطا الحلوة** (☺) (استخدموا الجبن النباتي أثناء فترة التطهير)

**مدة التحضير:** 45 دقيقة

**المحتويات:**

3 حبات متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة

حبة متوسطة الحجم من البصل الأبيض

500 غرام من اللحم النباتي المطحون

كوب من الفطر الأبيض المقطّع

1/2 كوب من الجبن الخالي من الدسم أو النباتي

ملعقة صغيرة من الأوريغانو

ملح وبهار بحسب الرغبة

ملعقة صغيرة من الثوم المطحون

ملعقة كبيرة من الزبدة

علبة صغيرة من معجون الطماطم (165 غراماً)

**طريقة التحضير:**

قشروا البطاطا واغسلوها وقطّعوها واطهوها على البخار إلى أن تصبح طرية (لحوالى 30 دقيقة). اهرسوا البطاطا وضعوها في أسفل صينية خاصة بالخبز. ضعوا الزبدة والفطر والبصل في مقلاة إلى أن تصبح المحتويات طرية. أضيفوا اللحم المطحون والثوم والأوريغانو والملح والبهار ومعجونة الطماطم. بوسعكم إضافة 1/8 كوب من الماء ليصبح المزيج قشدياً بعض الشيء. اطهوا المزيج لمدة 10 دقائق.



www.ibtesama.com Exclusive

وزّعوا المزيج على البطاطا الحلوة ورشّوا الجبن المبروش عليها. اخبزوها لمدة 25 دقيقة على حرارة متوسطة.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 419

البروتين: 32 غراماً

النشويات: 56 غراماً

الدهون: 8 غرامات.

***معلومات مفيدة:*** *بالرغم من أنّ هذه الوصفة تحتوي على نسبة أعلى من النشويات، إلاّ أنّها فطيرة صحية تختلف عن الفطائر التقليدية المصنوعة من لحم البقر والبطاطا البيضاء. البطاطا الحلوة غنية بالبيتاكاروتين واللحم النباتي منخفض السعرات الحرارية والدهون المشبعة. هذا ما يجعل من هذه الوصفة مهمة وصحية.*



www.ibtesama.com Exclusive

## شطائر اللحم الصحية

**مدة التحضير:** 15 دقيقة

**المحتويات:**

500 غرام من اللحم النباتي المطحون

علبة من الطماطم المهروسة (420 غراماً)

علبة من معجونة الطماطم (165 غراماً)

حبة متوسطة الحجم من البصل

ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار

ملعقتان كبيرتان من صلصل Worcestershire

2/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف (اختياري)

ملعقة صغيرة من الزبدة

3 ملاعق كبيرة من دقيق الحبوب الكاملة

قطعتان من خبز الهمبرغر المصنوع من الحبوب الكاملة

1/2 كوب من الجبن المبروش قليل الدسم

**طريقة التحضير:**

قشروا البصلة قطعوها واقلوها في الزبدة في مقلاة إلى أن يصبح لونها بنيّاً فاتحاً. امزجوا اللحم المطحون مع البصل المقلي والطماطم ومعجونة الطماطم ومسحوق الفلفل الحار وصلصة Worcestershire في مقلاة. عندما يغلي المزيج رشّوا الطحين عليه وحرّكوه إلى أن يصبح سميكاً. حمّصوا الخبز وضعوه على طبق. وزّعوا مزيج اللحم بالتساوي على الخبز وأضيفوا الجبن المبروش عليه.

**المعلومات الغذائية لكل حصة:**

مجموع السعرات الحرارية: 440 البروتين: 36 غراماً

النشويات: 50 غراماً الدهون: 11 غراماً

***معلومات مفيدة:*** *هذه الشطائر لذيذة ويحبّها الجميع، إلاّ أنّها ليست صحية ويحمل كلّ منها أكثر من 850 وحدة حرارية ويبقى الطبق لذيذاً. بوسعكم شراء خبز الهمبرغر ذي الحبوب الكاملة من متاجر الغذاء الصحي.*



www.ibtesama.com Exclusive

## الوجبات الخفيفة

الوجبات الخفيفة جزء مهم من النظام الغذائي لكلّ فرد. في الواقع، إن تخفيف الوزن يتم بشكل أفضل عند تناول وجبة خفيفة واحدة أو وجبتين بشكل يومي بين الوجبات. الوجبات الخفيفة التالية مغذية ولذيذة ومناسبة للنظام الغذائي الطبيعي الذي ننصح به.

لتناول هذه الوجبات الخفيفة مع الحفاظ على اتباعكم للنظام الاختياري (Pick-3)، أضيفوا الجبن قليل الدسم كمكوّن جانبي.

ليست أطباق الحلويات صحية 100 في المئة. لكنّها بدائل أفضل من الحلويات العادية وبوسعكم تناولها بين الحين والآخر. استمتعوا بأطباقنا!

**الحمص (☺)**

**مدة التحضير:** 10 دقائق

**المحتويات:**

علبة من الحمص المعلّب (570 غراماً)

1/3 كوب من زيت الزيتون

ملعقة صغيرة من الثوم المهروس

ملعقتان صغيرتان من مسحوق الكمّون

3 ملاعق كبيرة من البصل الأبيض المفروم

**طريقة التحضير:**

افتحوا علبة الحمص وأزيلوا الماء منها. صبّوا الحمص في وعاء مع زيت الزيتون والثوم والكمون والبصل المفروم. اخلطوا المحتويات إلى أن تصبح مزيجاً ناعماً، بواسطة آلة خفق يدوية. ضعوا المزيج في البراد ومن ثم قدموه مع الخضار المقطّعة كالبركولي والجزر والفلفل الأخضر والأحمر والخيار والطماطم.

***معلومات مفيدة:*** *إن كنتم تريدون تغيير طعم هذه الوصفة بوسعكم استبدال الكمون بملعقتين كبيرتين من الجرجار أو ملعقة كبيرة من التوابل المكسيكية.*



www.ibtesama.com Exclusive

## صلصة الأفوكادو (Guacamole)

**مدة التحضير:** 10 دقائق

**المحتويات:**

حبتان من الأفوكادو الطازج والناضج

3 ملاعق كبيرة من البصل الأبيض المفروم

عصير 1/2 حامضة

1/2 حبة فلفل أحمر مقطّع

1/2 ملعقة صغيرة من الملح

1/4 ملعقة صغيرة من البهار

**طريقة التحضير:**

اقطعوا الأفوكادو إلى نصفين وأزيلوا البزرة وأفرغوا اللب في وعاء. قطّعوا البصل والفلفل الأحمر وأضيفوا الاثنين إلى الأفوكادو وعصير الحامض والملح والبهار. اهرسوا المحتويات إلى أن تصبح كالمعجونة. غطّوا المزيج وضعوه في البراد. قدموه مع خبز الحبوب الكاملة أو مع الخضار المقطّعة.

***معلومات مفيدة:*** *لتفادي تحوّل لون الصلصة إلى البني، ضعوا البزرة في الوعاء والمزيج في البراد.*



www.ibtesama.com Exclusive

## صلصة الفاصوليا السوداء

**مدة التحضير:** 10 دقائق

**المحتويات:**

علبة من الفاصوليا السوداء المعلّبة (570 غراماً

3 ملاعق كبيرة من البصل الأبيض المفروم

ملعقة صغيرة من الثوم المهروس

ملعقتان كبيرتان من التوابل المكسيكية

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

1/2 ملعقة من الملح

1/4 ملعقة من البهار

**طريقة التحضير:**

افتتحوا علبة الفاصوليا وأزيلوا الماء منها. امزجوا الفاصوليا مع البصل والثوم والتوابل المكسيكية والزيت والملح والبهار في وعاء واحد. اخفقوا المزيج إلى أن يصبح ناعماً بواسطة آلة يدوية. ضعوا المزيج في البراد وقدموه مع الخبز كامل الحبوب أو رقائق الحبوب الكاملة أو الخضار المقطعة.

***معلومات مفيدة:*** *هذه الصلصة غنية بالألياف وتتمتع بمؤشر* Glycemic Index *منخفض.*



www.ibtesama.com Exclusive

## الصلصة المكسيكية التقليدية

**مدة التحضير: 15 دقيقة**

**المحتويات:**

3 حبات طماطم ناضجة

1/2 بصلة بيضاء مقطّعة

1/2 رزمة من الكزبرة الخضراء

حامضة طازجة وناضجة

حبة جلبة

ملعقتان صغيرتان من الثوم المفروم

3 ملاعق كبار من زيت الزيتون

1/2 ملعقة صغيرة من الملح

1/4 ملعقة صغيرة من البهار

**طريقة التحضير:**

قطّعوا الطماطم وضعوها في وعاء. افرموا الكزبرة بشكل ناعم إضافةً إلى الجلبة والبصل. أضيفوها إلى الطماطم مع عصير الحامض والثوم وزيت الزيتون والملح والبهار. اخلطوا المحتويات بواسطة ملعقة. ضعوا الصلصة في البراد وقدموها مع خبز الحبوب الكاملة أو رقائق الحبوب الكاملة أو الخضار المقطّعة.

**صلصة الفواكه الطازجة**

مدة التحضير: 10 دقائق

المحتويات:

موزتان كاملتان

حبة كاملة من المانجا

ملعقتان صغيرتان من القرفة



www.ibtesama.com Exclusive

**طريقة التحضير:**

قطّعوا الموز والمانجا بعد التقشير. ضعوا القطع في وعاء مع القرفة واخلطوا المحتويات بواسطة آلة خفق يدوية. قدموا الصلصة مع الفواكه المقطّعة مثل التفاح والإجاص والموز والكرز والفراولة. أضيفوا الشوكولا المرّ والمبروش لمزيد من الطعم والحلاوة.

***معلومات: مفيدة:*** *لقد أظهرت الأبحاث أن تناول قطعة أو قطعتين من الشوكولا المر بشكل يومي أمر مفيد للصحة. الشوكولا المر غني بالمواد الكيميائية (الفلا فونويد) التي تكافح الأمراض وهي مواد مفيدة للقلب لتدفق الدم في الشرايين.*



www.ibtesama.com Exclusive

## بوظة الموز بحليب الصويا

**مدة التحضير:** 90 دقيقة

**المحتويات:**

3 حبات كاملة من الموز

كوب من حليب الصويا

3 ملاعق كبيرة من شراب الشوكولا

ملعقتان صغيرتان من القرفة

4 ملاعق كبيرة من الجوز المقطّع

**طريقة التحضير:**

قشّروا الموز قطّعوه إلى قطع رفيعة. وزّعوها بالتساوي على طبق أو ورقة خاصة بخبز البسكويت. ضعوها في الثلاجة لمدة 30 إلى 45 دقيقة. ضعوا كوباً من حليب الصويا في وعاء داخل الثلاجة واتركوه لمدة 30 دقيقة. أخرجوا الموز وحليب الصويا من الثلاجة وضعوهما في وعاء. أضيفوا القرفة واخفقوا المحتويات بواسطة آلة الخفق. وزّعوا المزيج في وعاءين للتقديم ورشّوا الجوز عليهما إضافة إلى شراب الشوكولا. قدموا الطبق على الفور.

***معلومات مفيدة:*** *إن كنتم تحبون البوظة ولكن ترغبون في عدم تناول الأطعمة غير الصحية، فبوسعكم اللجوء إلى هذه الوصفة. إنّها لذيذة وحلوة المذاق، والجوز يضيف إليها عامل الهشاشة. لن تشعروا عندها بالحرمان من البوظة.*



www.ibtesama.com Exclusive

# لائحة المنتجات المكمّلة

ذكرت في الكتاب الاعتماد على بعض المكملات كزيت السمك والأسيدوفيلوس ومسحوق البروتين والمكمّلات النباتية. المنتجات المقترحة في هذا القسم من الكتاب ذات نوعية عالية تتناسب وخطوات النظام الغذائي الطبيعي.

## 1 - زيت السمك

- مفيد للبشرة وإشراقها لاحتوائه على الأوميغا - 3. يحتوي زيت السمك على اللايكوبين (مادة كيميائية نباتية تخفف احمرار الجلد وإمكانية تضرّره) إضافةً إلى عنب الأحراج (مادة مضادة للأكسدة تقوّي مرونة الجلد).
- يحسّن المزاج حيث إنه يحتوي على نسبة عالية من الـ EPA وهو من مشتقات الأوميغا - 3. تظهر الأبحاث أنّ الـ EPA في زيت السمك يحسّن المزاج.
- مفيد للقلب حيث إنه يحتوي على الـ EPA والـ DHA وهما مادتان مشتقتان من الأوميغا - 3. إضافة إلى ذلك، يحتوي زيت السمك على الـ GLA وهو مادة مشتقة من الأوميغا - 6. نسبة الـ GLA في زيت السمك تعزّز صحة القلب كما تظهر الأبحاث.
- مصدر للأميغا - 3.

لمزيد من المعلومات، بوسعكم الاتصال بـ:

الصحة السليمة

الخط الساخن: 7888-500 (877)

الموقع الالكتروني: www.genuinehealth.com

www.ibtesama.com Exclusive

### 2 - الأسيدوفيلوس

- النوع الأول (Jarrow): يحتوي على Jarro dophilus EPS وهو مادة معززة للبكتيريا المفيدة والضرورية. غلاف هذه الأقراص معوية ومن المهم الحفاظ عليه في درجة حرارة طبيعية.

www.jarrow.com

- النوع الثاني (Bio-kt): غني بالبكتيريا الحية ويتمّ استخلاصه من وعاء صغير من الحليب. يتم امتصاص هذه المادة بسرعة وفي كل حصة ما لا يقل عن 50 مليار خلية جرثومية مفيدة.

www.biokplus.com

- النوع الثالث (لبن Astro Biobest): لبن عالي النوعية يحتوي على الأسيدوفيلوس والبيفيدوم. بعض الأنواع الأخرى تحتوي على الأوميغا - 3 وتؤمن الكالسيوم مع احتوائها على نسبة مخفّضة من اللاكتوز. من المهم تناول هذا اللبن كجزء من أي نظام غذائي مع عدم الاعتماد عليه كبديل عن المكملات المعززة للبكتيريا المفيدة.

www.astro.ca/products/biobest.htm

### 3 - مسحوق البروتين

- النوع الأول (+ prteins): يتمتع هذا النوع بنوعية أعلى من غيره حيث إنّه تعرّض لعملية تصفية تضمن نقاوته والحفاظ على طبيعيته. الطعمات المتوفرة هي الشوكولا والفانيليا والتوت مع الكالسيوم المضاف. أنصح بتناول هذا المسحوق بطعم الشوكولا.
- للمزيد من المعلومات، بوسعكم الاتصال بـ:
- الصحة السليمة
- الخط الساخن: 7888-500 (877)
- الموقع الالكتروني: www.genuiehealth.com



www.ibtesama.com Exclusive

## 4- المكمّلات النباتية المطهّرة للجسم

هذه المكمّلات مناسبة للاستعمال اليومي ولفترة تطهير الجسم. الأطعمة النباتية تساعد على تحويل الجسم من الحالة الحمضية إلى حالة قلوية وصحية.

- النوع الأول (+greens): أظهرت دراسات عديدة في جامعة تورونتو أنّ هذا المنتج يرفع نسبة الحيوية ويحسّن من الوظائف المضادة للأكسدة.
- النوع الثاني (greens+daily detox): يمنح هذا المنتج الفوائد نفسها الخاصة بالنوع الأول ولكنه يحتوي على مكونات إضافية تؤمن التطهير اليومي للجسم مع المساعدة على تحسين الحيوية والنشاط.
- النوع الثالث (+greens+ multi): هذا المنتج عالي النوعية وهو يعمل كفيتامين ومعدن مع الحفاظ على فوائد النوع الأول (+greens).
- النوع الرابع (greens+ extra energy): هذا المنتج بديل ممتاز عن المشروبات المنشطة فهو يحتوي على الكافيين المستخرج من جوزة الكولا. تساعد هذه الجوزة على تعزيز النشاط مع الحفاظ على فوائد الأطعمة النباتية.

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال بـ:

الصحة السليمة

الخط الساخن: 7888-500 (877)

الموقع الالكتروني: www.genuinehealh.com

## 5 - شرائط اليوغا التدريبية

1 - يوغا القوة الخاصة بالمدرّب براين كيست www.poweryogo.com

2 - اليوغا البسيطة والخفيفة (Hatha) الخاصة بالمدربة شيفاريا. لهذه المدربة شرائط تدريبية أخرى خاصة بالحوامل والمرضعات www.fourgates.com

3- الشرائط الخاصة بالمدرب علي ماكغرو وهي ترتكز على اليوغا وتعزيز الصلة بين العقل والجسد.



www.ibtesama.com Exclusive




www.ibtesama.com Exclusive

# النظام الغذائي الاختياري (pick-3)

**لقد ذهل القرّاء بالنتائج التي حصلوا عليها بعد اللجوء إلى النظام الاختياري (Pick-3) وباتوا يطلبون المزيد من المعلومات عنه! إليكم أحدث المعلومات الخاصة بهذا النظام إضافةً إلى بعض المسائل الضرورية التي عليكم تذكرها لتضمنوا نجاح عملية التغيير الطبيعية.**

## الهرمونات والنظام الغذائي الاختياري (Pick-3)

إنّ النظام الاختياري (Pick-3) هو أكثر السبل فعاليةً لتخفيف الوزن والحفاظ على النتائج على المدى الطويل. إضافةً إلى ذلك، يساعد هذا النظام على تجنّب الأمراض وعلى رفع الحيوية والنشاط، حيث إنّه يركز على التوصل إلى توازن هرموني وإلى استقرار نسبة السكر في الدم. ما الذي يجعل من التوازن الهرموني أساسياً لضمان الصحة السليمة؟ الهرمونات هي أكثر المواد الجسدية قوةً وتأثيراً على الفرد. الهرمونات مرتبطة ببعضها البعض بشكل وثيق وهي تعتمد على بعضها البعض أيضاً. إنّ نظام (Pick-3) يعلمكم كيفية اختيار النوع الصحيح من النشويات والبروتين والدهون في كل وجبة، رئيسيةً كانت أو خفيفة. إنّ ذلك الأمر مهم للغاية للحفاظ على توازن الهرمونات وعلى النشاط ولتخفيف الوزن. كلّما كبرنا في السن كلّما بات التوازن الهرموني أكثر أهمية للحفاظ على الوزن المناسب وعلى الحيوية وعلى نضارة البشرة.

من المهم تذكيركم بالصلة بين الطعام والهرمونات، ولذلك، التفتوا إلى ما يحصل عند تناولكم شريحة من الخبز الأبيض أي النشويات المكرّرة. عندما تأكلون

www.ibtesama.com Exclusive

الخبز، يتم تحليله إلى الغلوكوز أي السكر الذي يتمّ استخدامه كنفط للجسم. إلاّ أنّ الدقيق المكرّر يتمتع بمؤشر Glycemic Index مرتفع، ممّا يسرّع من امتصاص الدم له. عندها، يتجاوب الجسم مع ذلك عبر الإفراط في إفراز هرمون الأنسولين من أجل التقليص من نسبة السكر المرتفعة بشكل سريع. أصبحتم الآن تعرفون أنّ الإفراز المفرط للأنسولين يؤدي إلى تأثيرات عديدة كالإجهاد وانخفاض نسبة السكر في الدم وزيادة الوزن والشرود الذهني. إن تمّ تناول النشويات ذات المؤشر بشكل متكرّر، فإنّ ذلك يؤدي إلى عدم استقرار نسبة السكر في الدم. إنّ عدم الاستقرار هذا يؤدي بدوره إلى أمراض خطيرة كالسكري من الصنف الثاني وأمراض القلب والبدانة والجلطة الدماغية.

أمّا البروتين، فإنّه يعزّز إفراز هرمون الغلوكاغون الذي يحلّل الدهون ويؤدي إلى المفعول المعاكس للأنسولين. على سبيل المثال، إن تناولتم الخبز الأبيض فإنّ الجسم يفرز الأنسولين. إن تناولتم البروتين مع الخبز (كالتن أو الدجاج أو اللحم الأحمر أو بياض البيض)، فإنّ إفراز الغلوكاغون يتمّ. لذلك، فإنّ إضافة البروتين إلى الوجبة يؤدي وبشكل فوري إلى التقليص من إفراز الأنسولين ممّا يؤدي إلى زيادة أقل للوزن. العلاقة المضادة بين الأنسولين والغلوكاغون هي من أحد الأسباب التي تجعل من الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين واسعة الانتشار. كان الأفراد يتناولون الكثير من البروتين ممّا أدى إلى إفراز الغلوكاغون أي إلى تحليل الدهون. إضافةً إلى ذلك، يتناولون القليل من النشويات ممّا حال دون إفراز الأنسولين. أعرف بعض المرضى الذين كانوا يشترون الهمبرغر من مطاعم المأكولات السريعة ومن ثم يتناولون قطعة اللحم ويرمون الخبز خوفاً من النشويات. بالرغم من أنّ هؤلاء الأشخاص خسروا الكثير من الوزن في وقت قصير، إلاّ أنّهم باتوا مرهقين وأصيبوا بالمرض وأعادوا زيادة الوزن بعد ذلك. استعادوا الوزن الذي خسروه لأنّ العيش من دون نشويات أمر يصعب القيام به على المدى الطويل. الجسم لا يرغب في الاعتماد على البروتين فحسب. إنه بحاجة إلى البروتين للعضلات وتكوينها وللوظائف الجسدية الأخرى ولكنّه بحاجة أيضاً إلى الغلوكوز من النشويات.



www.ibtesama.com Exclusive

نأتي الآن إلى الدهون. الآن وقد اطلعتم على مختلف أنواع الدهون، بات بوسعكم أن تفرّقوا بين الدهون المفيدة والمضرة. الدهون المفيدة كالأحادية وغير المشبعة (زيت الزيتون والأفوكادو) وتلك الضرورية (السمك والسمسم واللوز والجوز وبزر الكتان وزيت بزر الكتان) هي عنصر أساسي في أي نظام غذائي. ما يزيد من أهمية هذه الدهون هو أنّها تقوم أيضاً بخفض نسبة السكر في الدم خصوصاً عند ارتفاعها فجأة بعد تناول النشويات المكررة وإفراز الأنسولين. إضافة إلى ذلك، هذه الأنواع من الدهون مفيدة لصحة القلب ولجمال البشرة والوظائف الدماغية والهضم وحتى لتخفيف الوزن! تذكّروا أنّ تناول الدهون يجب أن يتم بكميات ضئيلة لاحتوائها على ضعف السعرات الحرارية الموجودة في النشويات والبروتين.

- رشّوا المكسّرات على السلطة.
- رشّوا بزر الكتان على اللبن في الصباح.
- أضيفوا شرحات من الأفوكادو إلى الشطائر.
- استخدموا زيت الزيتون للقلي.

بات من الواضح دور المغذيات وضرورتها وتأثيرها على الهرمونات ونسبة السكر في الدم. لذلك، فعلينا الآن التركيز على أنواع هذه المغذيات (النشويات والبروتين والدهون) التي تتناولونها. يقدّم النظام الغذائي الاختياري (Pick-3) خيارات واسعة من الأطعمة اللذيذة والغنية بالمعادن والفيتامينات والبروتينات والدهون الضرورية. بوسعكم الاطلاع على الجدول 3،4 لمعرفة المأكولات التي تستطيعون تناولها وبإمكانكم الاعتماد على الوصفات السهلة التحضير واللذيذة إلى حدّ سيحبّه جميع أفراد العائلة.

## تموين المطبخ بشكل مناسب للنظام الاختياري

ألتقي بكثير من المرضى الذين يتفوهون بعدد كبير من الأعذار التي تحول دون تمكنهم من تخصيص الوقت للعناية بالصحة. يتحدث البعض عن انشغاله أو عن عدم قدرته على بذل المجهود الكافي. في الواقع، يحتاج الجميع إلى تناول الطعام



www.ibtesama.com Exclusive

وإلى زيارة المتاجر لشراء الحاجيات والأكل. لا يحتاج البحث عن مأكولات صحية تحسّن الصحة الجسدية والعقلية الكثير من الوقت. عندما تتحلّون بالمعلومات اللازمة، يصبح ذلك الأمر سهلاً للغاية.

عندما يشعر الناس بالتوتر أو بالرغبات الملحّة في تناول الطعام، فإنّهم يلجأون إلى الحلويات أو النشويات كالفطائر المحلاة مثلاً. لسوء الحظ، هذه المأكولات ذات مؤشر Glycemic Index مرتفع، ممّا يؤدي إلى عدم استقرار نسبة السكر في الدم كما سبق وذكرنا. لدمج النظام الغذائي الاختياري (Pick-3) في حياتكم، من المهم الالتفات إلى الإرشادات التالية التي تساعد في أن يكون المطبخ مليئاً بالمأكولات المناسبة:

### الاختيار الأول: النشويات البطيئة

- احفظوا التوت في الثلاجة. في الصباح، بوسعكم مزج هذا التوت المثلّج مع العصير أو حليب الصويا إضافة إلى زيت بزر الكتان ومسحوق البروتين. المشروب المخفوق هو من أفضل أنواع الفطور، فهو مغذٍ ويشعر المرء بعده بالحيوية والشبع.
- اشتروا خبز الحبوب الكاملة أو القمح الكامل. في كل قطعة من هذا الخبز ما لا يقل عن 2 غرام من الألياف.
- املأوا البراد بالخضروات المقطّعة كالخيار والجزر والفجل والكرفس والبركولي والطماطم الكرزي والقرنبيط. هذه الخضار وجبات خفيفة وصحية، وهي غنية بالنشويات البطيئة.
- استخدموا الفواكه والخضار الطازجة في كثير من الأطباق. اشتروا الصلصات المناسبة للخضار المقطّعة كالحمص بالطحينة أو متبل الباذنجان.
- اعملوا على تلوين الأطباق عبر مزج الخضار والفواكه كالتوت والطماطم والبركولي والسبانخ والجزر والبطاطا الحلوة. إنّ لون الأطعمة يدلّ على مدى كونها مغذية. لسوء الحظ، إن ثلث الخضروات المستهلكة في الولايات المتحدة هي الخس والبطاطا المقلية ورقائق البطاطا. لقد أظهرت الأبحاث أنّ من يتناول خمس حصص أو أكثر من الفواكه أو الخضار الطازجة هو أقلّ عرضةً للسرطان بنسبة 50 في المئة مقارنةً بمن يتناول حصتين فقط كل يوم.



www.ibtesama.com Exclusive

## الاختيار الثاني: البروتين الخالي من الدهون

- ابتاعوا مسحوق البروتين ذا النوعية العالية كذلك المستخلص من مصل اللبن. في لائحة المنتجات المكمّلة مزيد من التفاصيل.
- احتفظوا بالبيض المسلوق في البراد فهو نوع صحي من البروتين الذي يحتوي أيضاً على الدهون المفيدة.
- تناولوا اللحوم الخالية من الدهون أو لحوم الصويا كمصادر رئيسية للبروتين.
- خزّنوا اللبن أو جبنة الحلوم في البراد كوجبات خفيفة ممتازة. بوسعكم إضافة بزر الكتان أو التوت أو الموز إلى هذه الأطعمة للتوصل إلى توازن الهرمونات.
- حاولوا تناول السلمون مرةً في الأسبوع على الأقل. إنّ معظم السلمون المعلّب هو سلمون برّي أي من النوع المغذي والمفضّل استهلاكه.

## الاختيار الثالث: الدهون الضرورية والمفيدة

- املأوا المطبخ بالمكسرات كاللوز والجوز والسمسم فهي مصادر دهون يسهل استهلاكها.
- استعملوا زيت الزيتون في وصفاتكم فهو لذيذ ومفّذ. ليس زيت الزيتون كالزيوت الأخرى، فتكوينه لا يتأثر بالحرارة العالية. لذلك، فمن الأفضل استخدامه في الوصفات المختلفة التي يجب تحضيرها على حرارة مرتفعة.
- تجنبوا زبدة المكسرات، فهي غنية بالسكر والدهون المهدرجة. تناولوا زبدة المكسرات الطبيعية كالفستق والصويا والكاجو واللوز.
- تجنبوا السمن الغني بالدهون المهدرجة. استخدموا الدهون المشبعة كالزبدة وزيت جوز الهند بشكل ضئيل. لقد أظهرت الدراسات أنّ زيت جوز الهند يقي من الفطريات والفيروسات ويعزز صحة القلب وخسارة الوزن. إلاّ أنّ هذه الدراسات غير كافية ويجب القيام بأبحاث أخرى لتأكيد ذلك.



www.ibtesama.com Exclusive

## نصائح متعلقة بالنظام الاختياري (pick-3)

إن كان من أهدافكم تخفيف الوزن والزيادة من الحيوية والنشاط، فعليكم الالتفات إلى النصائح التالية التي ستساعدكم على اتباع نظام (pick-3):

- إن كنتم تودون تناول حبوب بطيئة النشويات كخبز الحبوب الكاملة أو معكرونة الحبوب الكاملة، فعليكم أن تحاولوا تناولها في وجبة الغداء. فليكن الغداء هو الوجبة الأكبر والعشاء الوجبة الأخف، على أن يحتوي العشاء على كثير من الخضار ضئيلة النشويات والبروتين وقليل من الدهون.
- حاولوا التسوّق يوم الأحد وفي فترة المساء. إنّ ذلك يضمن توفر الأطعمة المناسبة لنظام (Pick-3) في برادكم ومطبخكم مثال الخضروات المقطّعة والفواكه والحبوب الكاملة وزبدة المكسرات الطبيعية وبياض البيض واللحوم الخالية من الدهون ولحوم الصويا والزيوت الصحية والمكسرات والبزور.
- تعلموا كيفية تقييم الأطعمة وتعلّموا تفاصيل الحصص الخاصة بنظام (Pick-3).

## الحصص وفقاً لنظام (Pick-3)

إليكم معدّل الحصة الواحدة لكل من المغذيات:

## الاختيار الأول: النشويات البطيئة

- حصة واحدة من الفواكه (1/2 كوب أو حبة فواكه صغيرة الحجم) =10 غرامات من النشويات.
- كوب من الخضار = 5 غرامات من النشويات.
- 1/2 كوب من الفاصوليا = 20 – 25 غراماً من النشويات.
- قطعة خبز كاملة الحبوب = 12 غراماً من النشويات.
- قطعتان من خبز Wasa = 15 غراماً من النشويات.
- شريحة من الخبز (المصنوع من القمح الكامل أو من الحبوب الكاملة) = 5 غرامات من النشويات.



www.ibtesama.com Exclusive

**ملاحظة**: من الأفضل تناول خبز «البيغل» بين الحين والآخر فهو غني بالنشويات ويحتوي على ما لا يقل عن 25 إلى 40 غراماً منها.

الاختيار الثاني: البروتينات

- ملعقة من مسحوق البروتين = 25 غراماً من البروتين.
- 120 غراماً من الدجاج أو السمك + 28 غراماً من البروتين.
- 90 غراماً من شرائح اللحم الخالي من الدسم = 25 غراماً من البروتين.
- 1/2 كوب من بياض البيض = 13 غراماً من البروتين.
- 30 غراماً من الجبنة قليلة الدسم = 7 غرامات من البروتين.
- 120 غرام من الصويا الصلب = 10 غرامات من البروتين.

**ملاحظة**: حاولوا تناول اللحوم الحمراء بكمية ضئيلة (أي مرة كل أسبوعين مثلاً).

## الاختيار الثالث: الدهون المفيدة والضرورية

- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون = 5 غرامات من الدهون.
- 7 حبات من اللوز = 5 غرامات من الدهون.
- 1/8 حبة أفوكادو = 5 غرامات من الدهون.
- ملعقة كبيرة من زبدة الفستق = 5 غرامات من الدهون.

سيكون هناك بعض الأوقات التي تحول دون اتباع النظام الاختياري (Pick-3) كالحفلات والسهر في المكتب والسفر. لا تقلقوا حيال ذلك. لقد أصبحتم تعرفون المعلومات اللازمة المتعلقة بكيفية تناول الطعام للحفاظ على توازن الهرمونات. لذلك، فبوسعكم الاعتماد على نظامنا في 80 في المئة من الأحيان مع السماح لأنفسكم بكسر القواعد في 20 في المئة منها. بالرغم من ذلك، ستستمر استفادتكم من النتائج الإيجابية.





www.ibtesama.com Exclusive


FARES_MASRY
www.ibtesama.com
منتديات مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

لا داعي للاعتماد على حقن البوتكس والأنظمة الغذائية العشوائية . الجمال الطبيعي باقٍ ولن يزول.

جميعنا يرغب في المظهر الحسن والجاذبية والتحلّي بالصحة. الحيوية والمظهر مهمّان في أيّ عمر. بات التوصّل إلى هذه النتائج أمراً ممكناً دون الاعتماد على الأنظمة الغذائية غير الآمنة والسريعة أو على العمليات التجميلية أو على أي وسيلة ضارة أخرى.

مهما كان هدفكم المرجوّ . خسارة الوزن، أو تحسين حال البشرة والشعر والأظافر، أو زيادة النشاط والحيوية . فإنّ جمالكم الطبيعي سيظهر بشكل مشرق عندما تتحلّون بالصحة الجسدية الداخلية التي تظهر بدورها في مظهركم الخارجي. اتباعكم للخطوات الأربعة التي تقدّمها د. جوي، بالإضافة إلى مرحلة التطهير ذات الخمسة أيام، فإنكم بذلك ستصلون إلى الجمال الخارجي والسلامة الجسدية، وستلاحظون نتائج طويلة الأمد. وستستمتعون عندها بمعدة مشدودة وبخسارة دائمة للوزن وبشعر لمّاع وبشرة مشرقة. كل هذا بفضل البرنامج السهل والطبيعي وغير الضار.

يقدّم كتاب «النظام الغذائي الطبيعي البديل عن الحمية» برنامج Pick 3، وهو برنامج يعتمد على سبل فريدة من نوعها وعلى نظام غذائي سليم يؤكّد ثبات الوزن وزيادة النشاط والحيوية. بوسعكم الاعتماد على هذا النظام أينما كنتم تتناولون الطعام، في المنزل أو خارجه. يقدّم الكتاب شرحاً مفصّلاً عن الدهون الأكثر صحية وعن السبل السليمة لتناول الأسماك وعن الأطعمة التي تقاوم التجاعيد، إضافةً إلى موضوعات أخرى. تجدون في هذا الكتاب أجوبة لمختلف الأسئلة الملحّة والدقيقة المتعلّقة بالجمال والصحة. هذا النظام الغذائي حديثٌ وآمن طبياً وسهل التطبيق، وهو الجواب الذي لطالما انتظره آلاف منّا. تمتعوا بالمظهر الحسن والصحة الجسدية والراحة النفسية ابتداءً من اليوم.

**د. جوي شولمان:** هي مؤلفة كتاب «التغلّب على الصراع الغذائي: دليل الأهالي لنموّ الأطفال بشكل صحي وسعيد». إنّها من أهمّ الخبراء الأميركيين في مجال التغذية والصحة السليمة. تتمّ دعوتها بشكل دائم لتقديم المحاضرات التي تتمحور حول الصحة السليمة التي تثقّف جماهير واسعة من المستمعين.

ISBN:9960-54-243-2



ORD:000202-1

موضوع الكتاب: الحمية

موقعنا على الإنترنت:
http:/www.obeikanbookshop.com




www.ibtesama.com Exclusive

Exclusive

For

www.ibtesama.com

حصريات مجلة الابتسامة

www.ibtesama.com Exclusive